

شورای عالی امنیت ملی:

رژیم آمریکا مسئول

همه تبعات این ماجراجویی جنایتکارانه است

حمله جنایتکارانه علیه سردار سلیمانی، بزرگترین خطای راهبردی آن کشور در منطقه غرب آسیا بوده و آمریکا از تبعات این اشتباه محاسباتی به آسانی رهایی نخواهد یافت

# اطلاعات

شنبه ۱۴ دی ۱۳۹۸ - جمادی الاول ۱۴۴۱ - ۴ ژانویه ۲۰۲۰ - سال نویدوچهارم - شماره ۲۷۴۶۷  
۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

# عروج سردار

رهبر معظم انقلاب: ارواح طیبه شهیدان، روح مطهر قاسم سلیمانی را در آغوش گرفتند

سردار بزرگ و پرافتخار اسلام آسمانی شد

انتقام سخت در انتظار جنایتکاران خواهد بود

شهادت پادشاه تلاش بی‌وقفه‌ی او در همی این سالیان بود. با رفتن او به حول و قوه‌ی الهی کار او و راه او متوقف و بسته نخواهد شد ولی انتقام سختی در انتظار جنایتکارانی است که دست پلید خود را به خون او و دیگر شهدای حادثه‌ی دیشب آلودند

سال‌ها مجاهدت مخلصانه و شجاعانه در میدان‌های مبارزه با شیاطین و اشراک عالم و سال‌ها آرزوی شهادت در راه خدا، سرانجام سلیمانی عزیز را به این مقام والا رسانید و خون پاک او به دست شقی‌ترین آحاد بشر بر زمین ریخت

شهید سلیمانی چهره‌ی بین‌المللی مقاومت است و همه‌ی دلبستانان مقاومت خونخواه اویند

همه‌ی دوستان و نیز همه‌ی دشمنان بدانند خط جهاد و مقاومت با انگیزه‌ی مضاعف ادامه خواهد یافت و پیروزی قطعی در انتظار مجاهدان این راه مبارک است

ملت ایران یاد و نام شهید عالی‌مقام سردار سپهبد قاسم سلیمانی و شهدای همراه او بویژه مجاهد بزرگ جهان اسلام جناب آقای ابو مهدی المهندس را بزرگ خواهد داشت

اینجانب سه روز عزای عمومی در کشور اعلام می‌کنم

رئیس جمهوری: بی‌تردید انتقام این جنایت هولناک را ملت بزرگ ایران و دیگر ملت‌های آزاده منطقه، از آمریکای جنایتکار خواهند گرفت

رئیس مجلس: این ملت، هرگز از خون فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان‌گونه که از جنایات شاه معزوم و صدام متجاوز که مزدوران ذلیل آمریکا بودند، نگذشت

رئیس قوه قضائیه: آمریکا با این اقدام سبعانه، نقطه‌ای بر پایان حیات شرارت بار خود در منطقه گذاشت

ظریف: اقدام آمریکا بدون تردید یک اقدام تروریسم دولتی و نقض حاکمیت عراق است

آیت‌الله سید حسن خمینی: دشمنان نادان و کینه‌توز ایران و اسلام

حاکمان خیره‌ساز آمریکا از ارزش شهادت و توان آن در فرهنگ خمینی غافلند و نیک نمی‌دانند که مقلدان خمینی جز این سر نوشتی نمی‌طلبند

وزارت اطلاعات: جبهه مقاومت اسلامی نخواهد گذاشت آب خوش از کلوئی ناپاکان فرو رود و دستان پلیدشان را از منطقه قطع خواهند کرد

حضرات آیات عظام و مراجع تقلید: سیستانی، صافی، جوادی آملی، سبحانی، مکارم، علوی گرگانی و نوری همدانی در پیام‌های جداگانه‌ای شهادت سردار رشید اسلام و فرمانده سپاه قدس را تسلیت گفتند

نمازگزاران سراسر کشور پس از اقامه نماز جمعه با برپایی راهپیمایی باشکوهی، ترور سردار شهید حاج قاسم سلیمانی را محکوم کردند

سردار بزرگ اسلام سپهبد حاج قاسم سلیمانی سحرگاه ۱۳دی در حمله پپیادهای آمریکایی به خودروی حامل وی در اطراف

فرودگاه بغداد به همراه همزمانش شهید شهادت را سرکشید و به یاران شهیدش پیوست

وزارت دفاع آمریکا: دستور این حمله را دونالد ترامپ صادر کرده بود



دومین جشنواره ملی فعالان دفاع مقدس و مقاومت در فضای مجازی

بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس

با همکاری

نخبگان جوان، فعالان مردمی، مراکز فرهنگی، دانشگاه ها، و نهادهای لشکری و کشوری برگزار می کنند.

محورهای جشنواره

• پایگاه های اطلاع رسانی و خبری

• پیام رسان ها و شبکه های اجتماعی

• نرم افزارهای کاربردی

• هنرها و سرگرمی های دیجیتال

• بخش آزاد

آخرین مهلت ارسال آثار

۳۰ بهمن ۱۳۹۸

کانال جشنواره در پیام رسان ها

@defa\_festival

www.defafestival.com

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای

شماره ۹۸/۳۵

تور اول

شرح خدمات

۱

۱- نام شرکت و نشانی: شرکت توزیع نیروی برق استان مرکزی به نشانی: اراک، خیابان امام موسی صدر، امور پشتیبانی با تلفن تماس: ۰۲۶۳۲۲۲۸-۲۸۰۰۸۶-۳۲۲۲۲۸-۲۳ در نظر دارد خدمات زیر را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا کلیه شرکت هایی که دارای گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاری از اداره کار و رفاه اجتماعی و گریه بیمه‌نگاری در رشته انبیه و تأسیسات از سازمان مدیریت و برنامه ریزی می باشند دعوت به عمل می آید در صورت تمایل به شرکت در مناقصه نسبت به دریافت اسناد اقدام فرمایند.

۲- شرح مختصری از خدمات

ردیف

۱

۱- نام شرکت و نشانی: شرکت توزیع نیروی برق استان مرکزی به نشانی: اراک، خیابان امام موسی صدر، امور پشتیبانی با تلفن تماس: ۰۲۶۳۲۲۲۸-۲۸۰۰۸۶-۳۲۲۲۲۸-۲۳ در نظر دارد خدمات زیر را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا کلیه شرکت هایی که دارای گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاری از اداره کار و رفاه اجتماعی و گریه بیمه‌نگاری در رشته انبیه و تأسیسات از سازمان مدیریت و برنامه ریزی می باشند دعوت به عمل می آید در صورت تمایل به شرکت در مناقصه نسبت به دریافت اسناد اقدام فرمایند.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای

شماره ۹۸/۱۰

تور اول

شرح خدمات

۱

۱- نام شرکت و نشانی: شرکت توزیع نیروی برق استان مرکزی به نشانی: اراک، خیابان امام موسی صدر، امور پشتیبانی با تلفن تماس: ۰۲۶۳۲۲۲۸-۲۸۰۰۸۶-۳۲۲۲۲۸-۲۳ در نظر دارد خدمات زیر را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا کلیه شرکت هایی که دارای گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاری از اداره کار و رفاه اجتماعی و گریه بیمه‌نگاری در رشته انبیه و تأسیسات از سازمان مدیریت و برنامه ریزی می باشند دعوت به عمل می آید در صورت تمایل به شرکت در مناقصه نسبت به دریافت اسناد اقدام فرمایند.

ردیف

۱

۱- نام شرکت و نشانی: شرکت توزیع نیروی برق استان مرکزی به نشانی: اراک، خیابان امام موسی صدر، امور پشتیبانی با تلفن تماس: ۰۲۶۳۲۲۲۸-۲۸۰۰۸۶-۳۲۲۲۲۸-۲۳ در نظر دارد خدمات زیر را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا کلیه شرکت هایی که دارای گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاری از اداره کار و رفاه اجتماعی و گریه بیمه‌نگاری در رشته انبیه و تأسیسات از سازمان مدیریت و برنامه ریزی می باشند دعوت به عمل می آید در صورت تمایل به شرکت در مناقصه نسبت به دریافت اسناد اقدام فرمایند.

آگهی دعوت به همکاری

شماره ۹۸/۱۰

تور اول

شرح خدمات

۱

۱- نام شرکت و نشانی: شرکت توزیع نیروی برق استان مرکزی به نشانی: اراک، خیابان امام موسی صدر، امور پشتیبانی با تلفن تماس: ۰۲۶۳۲۲۲۸-۲۸۰۰۸۶-۳۲۲۲۲۸-۲۳ در نظر دارد خدمات زیر را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا کلیه شرکت هایی که دارای گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاری از اداره کار و رفاه اجتماعی و گریه بیمه‌نگاری در رشته انبیه و تأسیسات از سازمان مدیریت و برنامه ریزی می باشند دعوت به عمل می آید در صورت تمایل به شرکت در مناقصه نسبت به دریافت اسناد اقدام فرمایند.

ردیف

۱

۱- نام شرکت و نشانی: شرکت توزیع نیروی برق استان مرکزی به نشانی: اراک، خیابان امام موسی صدر، امور پشتیبانی با تلفن تماس: ۰۲۶۳۲۲۲۸-۲۸۰۰۸۶-۳۲۲۲۲۸-۲۳ در نظر دارد خدمات زیر را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا کلیه شرکت هایی که دارای گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاری از اداره کار و رفاه اجتماعی و گریه بیمه‌نگاری در رشته انبیه و تأسیسات از سازمان مدیریت و برنامه ریزی می باشند دعوت به عمل می آید در صورت تمایل به شرکت در مناقصه نسبت به دریافت اسناد اقدام فرمایند.

دولت شیشه

قاسم جان تو بردی!

دلنوشته در یادار شمعخانی

برای سپهبد شهید سلیمانی

دبیر شورای عالی امنیت ملی در دلنوشته‌ای برای سردار شهید سلیمانی نوشت: پر کشیدنت گوارای وجود. قاسم جان، تو بردی. میدان، میدان تو بود و دشمن مقهور نگاه نافذت. هوالمحجوب سلام قاسم جان جان رادر نوشتن برایت سخت نیست، چون فقط باز کردن صندوقچه خاک گرفته‌ای است که در دل، نامه‌های یک یک مان را سال‌ها به ودیعت بیاخراه طاق‌ت نابورودی و سبقت گرفتنی رفتی؛ پر کشیدنت گوارای وجود، رفیق. به رفتنی بی، به بال گشودنت بی دست، به سینه‌ی سوخته و شره شر حرات حسرت بر سینه مانده شهادت‌مان، باز تازه شد... حسرت شهادت به دست اشقی الاشقیار پشت سر گذاشتی و با زمزمه لبخند در رمز و رازت همه گفتگونی‌ها را فریاد زدی. قاسم جان، شهادت چقدر جگرسوز شد و انتظار دوباره دیدنت ابدی! عملیات به عملیات، میدان به میدان، از بیت‌المقدس و فتح‌المبین، از کربلا تا کربلا ۴ و ۵ و ۸، خیر تا فائو، تا قطنامه، تا مرصاد، پای عهده‌ی که با پیر و قائد این راه پر حماسه داشتیم ماندی و این را بی پایان و ابدی را تا لبنان، فلسطین، عراق، سوریه، یمن و افغانستان و دور و نزدیک ره سپیدی تا دست به آسمان رسید و پر کشیدی. هر جا که ردی از عشق خمینی و خامنه‌ای بود و هر جا که کینه‌ورزی جنایتکاران و زورگویان بود، تو بودی. قاسم جان، تو بردی! میدان، میدان تو بود و دشمن مقهور نگاه نافذت. این ره که گشوده‌ای بسته نخواهد شد این سوز بر سینه نشسته خاموش نخواهد شد این شور بر انگیزه‌ت، طومار دشمن کورت را در هم خواهد پیچید و آن گستره که زیر نفوذ قلب تو بر انقلاب و مستضعفان عالم گشوده شد. دیری نخواهد گذشت که برافروزد و عالم بگردد دوباره سلام جان برادر سلام بر روح بلند و کبریایات سلام بر عزم آسمانی و بی‌فردت سلام بر عقیق پیشانیت سلام، پیکر اربا اربا سلام بر دست عباس سلام بر جسم پاره حسین سلام... سلام...

علی شمشانی ۱۳ دی ماه ۱۳۹۸



# مجلس خبر در حرکت تجرین

کازانه سیاست خارجی در مدت بیش از سه سال۷ که ترامپ عهده‌دار ریاست جمهوری آمریکااست در این جمله خلاصه می‌شود. قلدری و اشتف‌سازی.

ترامپ بارها ایوما و سیاست خارجی او را محکوم کرد که هیچگاه قادر نبود، نه مذاکره و نه جنگ علیه ایران را انجام دهد. در حالیکه کارنامه سیاست خارجی ترامپ نشان می‌دهد در هیچکدام از مشکلات و بحران‌هایی که از شرق تا غرب عالم درگیر آن شده است، نه هیچگاه منجر به توافقی داشته و نه قادر به آغاز جنگی همه جانبه و فراگیر بوده است. در نتیجه اما، برای همه ملت‌ها و دولت‌ها مشکل آفرین شده است.

از اتحادیه اروپا تا چین و کره‌شمالی، از بحران اوکراین تا روابط با روسیه، از افغانستان تا لیبی، یمن، فلسطین، سوریه، ترکیه و ایران و در سراسر خاورمیانه، ترامپ با سیاست‌های خود نه تنها گروای از مشکلات را بازنگرده است که دایره بزرگی از اشتفگی‌ها اعم از اقتصادی، سیاسی و نظامی را فراهم ساخته و مرحله به مرحله گسترش داده و ملت‌ها را دچار بحران‌های گوناگون کرده است.

ترامپ اکنون مغفورت‌ترین رئیس جمهوری آمریکا در سراسر جهان است. او در خاورمیانه دو سیاست‌مدار علنی و عملکرد آشناک داشت. اول، غارت دلارهای نفتی از جیب شیوخ عربی حاکم در خلیج فارس و دوم، سیردن کلید خاورمیانه به نتانیاهو، صهیونیست جنایتکاری که چند هزار کوه فلسطینی را به شهادت رسانیده است. در این مسیر بیت‌المقدس را به طور کامل مرکز و پایتخت اسرائیل نامید و گفت، اساساً «مسأله‌ای به نام فلسطین وجود ندارد» و به رسمیت نپذیرفت.

دفتر کوچک دولت خود گردان فلسطینی در واشنگتن را بست و تعطیل کرد. دو میلیون دلاک نمک سالتانه برای اداره اردوگاه‌های اورگان فلسطینی را قطع کرد. حزب‌الله لبنان را که در مجلس این کشور از سراسر لبنان از سوی مردم آن نمایندگان۷ دارد، تروریست خواند و از پی آن سیاه پاسداران انقلاب اسلامی ایران را از میان سازمان تروریستی نامید. در هنگ کنگ چین که جریان آشوب‌های شانپایه علیه دولت چین حمایت کرد و در ژوئیل ۷ همه تلاش خود را برای انجام کودتا علیه دولت مستقر در این کشور بکار بست. در مذاکره با دولت کره‌شمالی به پی‌نست رسید و اشتف‌سازی‌ها در شبه‌جزیره کره را دامن زد. توافق گویا و امراکز دوران ایوما را بهم ریخت و جریان تخصص علیه دولت‌ها در امریکای جنوبی را تقویت کرد. معاهده آب و هوایی بین‌المللی در پاریس را لغو کرد و مشکلات آب و هوایی و خطرات ناشی‌اوه پیوسته وزیر خارجه‌ا، از طراحی و اجرای عملیات ترور و شهادت سردار قاسم سلیمانی و همراهان دل خاک عراق (بغداد) قطع شدند. ترامپ با این عملیات، انتقام شکست داعش را از سردار قاسم سلیمانی گرفت. در مسیر مبارزه با داعش، سردار قاسم سلیمانی، چه‌راهی مقبول و مورد احترام مردم در ایران، سراسر منطقه و جهان شده بود.

اکنون این عملیات تروریستی از سویی ترامپ نتانیاهو و پمپئو، برخلاف همه قواعده پذیرفته شده بین‌المللی آن هم به صورت تجاوز به یک کشور بی‌طرف مستقل و عضو رسمی سازمان ملل انجام گرفت. به یک جز نتانیاهو تا بظهور نوشتن این یادداشت، هیچ کشور و دولتی این اقدام امریکا را تأیید نکرده است. اغلب دولت‌ها از جمله روسیه و چین، ضمن ابراز نگرانی از وقوع این حادثه آن را نادریده گرفت و زیر پاگذاشتن قواعد و روابط بین‌المللی و نقض احترام به حق حاکمیت چین را محکوم کردند. در داخل امریکا نیز، به جز چند نماینده و سناتور از حامیان رژیم صهیونیستی و از دوستان نزدیک ترامپ در حزب جمهوری‌خواه، این اقدام را ضرر به صلح در خاورمیانه و مسیر گفتگو و بسترسازی برای افزایش بحران در خاورمیانه خوانده‌اند.

عبدالمهدی، نخست‌ وزیر عراق گفت «حمله امریکا نقض آشکار این کشور شده است. نخست‌وزیر عراق خواهان نشست فوق‌العاده مجلس است»

نخست وزیر عراق گفت: «... ما با شدیدترین عبارات این اقدام امریکا را که به شهادت قاسم سلیمانی، فرمانده نیروهای قدس سپاه پاسداران و ابومهدی المهندس، معاون خلبان‌های انتحامید محکوم می‌کنیم. اقدام به ترور شخصیت‌های عراقی و شخصیت‌هایی از کشورهای دوست در خاک عراق نقض آشکار حاکمیت عراق است.»

وزارت امور خارجه روسیه در اطلاعیه‌ای رسمی ضمن محکوم کردن حمله هوایی امریکا به خاک عراق آورده است:«دستگاه دیپلماتی روسیه، ترور سردار سلیمانی را یک گام بی‌روایانه از سوی دولت امریکا می‌داند که منجر به تشدید تنش‌ها در منطقه خواهد شد. قاسم سلیمانی با وفاداری از خدمت دفاع از منافع ملی ایران بود و ما به ملت ایران تسلیت می‌گوییم.»

الخطمی، سبسنی در بیانیه خود آورده‌اند: «حمله وحشیانه منجر به شهادت شامری از قهرمانان نیروهای نبردهای پرزوری بر داعش شد، این حمله امریکایی‌ها، ناقض حق حاکمیت عراق است.»

## شورای عالی امنیت ملی: رژیم آمریکامسئول همه تبعات این ماجراجویی جنایتکارانه است

شورای عالی امنیت ملی در جلسه فوق‌العاده دروز خود با بررسی ابعاد مختلف ترور شهید سلیمانی، مصوبات مقتضی را اتخاذ و اعلام کرد: رژیم ایالات متحده آمریکا مسئول همه تبعات این ماجراجویی جنایتکارانه خواهد بود.

به دنبال حمله جنایتکارانه امریکا به خودرو سردار سپهد پاسدار شهید حاج قاسم سلیمانی که منجر به شهادت ایشان و جمعی از فرماندهان جبهه مقاومت شد، شورای عالی امنیت ملی بیانیه ای به شرح ذیل صادر کرد:

بسم الله الرحمن الرحیم
من المؤمنین رجال صدقوا ما عاهدوا الله علیه فمنهم من قضی نحبه و منهم من یبْتَغِ الْمَوْتَ بِتَنْظُرٍ وَمَا بَدَلُوا أَتَدْبِلَا
شهادت سردار شهید اسلام، فرمانده غیور نیروی قدس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، سپهد پاسدار شهید حاج قاسم سلیمانی، حامل نشان عالی ذوالفقار و دیگر فرماندهان مبارزه با تروریسم به ویژه مجاهد خستگی‌ناپذیر شهید ابومهدی المهندس را با تمام رزاع، محم و مقام معظم رهبری(علیه‌السلام)، مسئولان مقاومت اسلامی، هم‌زمان و خانواده ایشان و تمامی ملت ایران تبریک و تسلیت عرض می‌کنم.

سردار سرافراز حاج قاسم سلیمانی، مایه عزت و افتخار نه فقط ایرانیان بلکه تمامی مسلمانان و مستضعفان مست در سراسر عالم بود. شهادت این بزرگ فرمانده مقاومت اگرچه ضایعه بزرگی برای جهان اسلام و مردم بزرگ ایران به شمار می‌رود، اما به تعبیر امام خمینی(ره) رهبر کبیر انقلاب اسلامی هر پرچمی که از دست توانای سرداری یکتا در دیر دیگری را از برخواهاند داشت، مگر با شهادت سسراردان بزرگی که این ملت تاکنون ندیده است. خدشده‌ای در حرکت نیروهای مسلح و ترانمنده‌ای‌های دفاعی کشور پیش آمد که اکنون با شهادت حاج قاسم سلیمانی پدید آید؟ امریکا بلدان که حمله جنایتکارانه علیه سردار سلیمانی، بر ذکربزرگین خطای راهبردی آن کشور در منطقه غرب آسیا بوده و امریکا از تبعات این اشتباه محاسباتی به آسانی رهایی نخواهد یافت. همانگونه که مقام معظم رهبری در پیام خود فرمودند انتقام سختی در انتظار جنایتکارانی است که دستست باید خود را به خطر انداخته و با کثرت ایالات متحده از جن جنایتکاران با انتقام سخت منتقمین خون سردار سلیمانی در زمان و مکان مناسب روبرو خواهد شد.

بدون تردید خطاط حسد و مقاومت با انگیزه‌ای مضاعف ادامه پیدا خواهد کرد و درخت مقاومت از ریز توپمند تر و شگفتا خواهد شد. پرزوری از آن مجاهدان این راه مبارک است و آنگاه به این جنایت دل خوش کرده‌اند بلدان که این گونه اقدامات کور و بزدلانه اراده جمهوری اسلامی ایران را در تداوم بدون تلاش باقی‌مانده مقاومت قوی تر نموده و تلخکامی آنان از زور و شدید ایالات متحده ردپودن کثرت این جنایت، انتقام داشت و تروریست‌های تکفیری از فرماندهان بزرگ مبارزه با تروریسم بود که به دست امریکا علیه نمایه‌ای افتخارآمیز اضمحلال تروریسم در عراق و سوریه صورت گرفت. در با نخستین فرماندهان سرافراز ایرانی و عراقی در این مسیر نورانی، نمادی از پیوند ایالات متحده و ملت ایران و عراق در آینده خواهد بود. ششورای عالی امنیت ملی جمهوری اسلامی ایران در جلسه فوق‌العاده امروز خود با بررسی ابعاد مختلف این حادثه، تصمیمات مقتضی را اتخاذ کرد و به این وسیله اعلام می‌کند رژیم ایالات متحده از جن جنایتکاران با انتقام سخت منتقمین خون سردار سلیمانی در زمان و مکان مناسب روبرو خواهد شد.

بار دیگر به یاد بلند سردار شهید حاج اسلام حاج قاسم سلیمانی که احترام می‌دهد و اطمان دارد خون این شهید بزرگوار همچون دیگر شهدای انقلاب اسلامی رکت‌ای برای ملت بزرگ ایران و آزادی‌خواهان جهان در پی خواهد داشت.

و لا تنهوا فی ابتغاء القوم ان تکنوا تالمون فانهم یالمون کما تالمون و ترجون

و الله ما لیرجون و کان الله علیها حکیماً

## تجلیل رهبر معظم انقلاب از مقام علمی و علمی رم حوم آیت‌الله محقق داماد

بیانات رهبر معظم انقلاب در دیدار اعضای ستاد همایش نکوداشت مرحوم آیت الله محقق داماد که ۲۵آذر ۹۸برگزار شده بود، صبح پنجشنبه در محل این همایش در قم منتشر شد. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در این دیدار، مرحوم آیت‌الله محقق داماد را بـه معنای واقعی کلمه محقق و مدقق و از ارکان علمی حوزه علمیه قم خواندند و با اشاره به کسب فیض علما و فضایی بزرگ از دروس ایشان، گفتند: از خصوصیات مرحوم آقای داماد، صراحت ایشان بود، همچنانکه در قضیه انجمنهای ایالتی و ولایتی نامه اعضا و در جلسات شرکت کرد و بعد از حادثه ۱۵خرداد ۲۲ با زداشت امام بزرگوار نیز در جلسه‌ای، صریح و بی‌ملاحظه از امام(ره) حمایت و از کسسانی که قدامت‌ها را تنها گذاشتند، شکایت کرد.

رهبر انقلاب اسلامی، وجوه ممتاز علمی، عملی، تقوا و مردمی بودن را در دیگر ویژگی‌های آیت الله محقق داماد دانستند و افزودند: در رحلت ایشان، کم یک کم ضربه علمی خورد، البته اکنون کارهای خوبی در خصوص چاپ تقریرات درویشان انجام شـده است و باز هم باید هرچه ممکن است از مباحث فقهی ایشان استخراج شود و در اختیار هم قرار بگیرد.

مشروح خبر آیین نکوداشت مرحوم آیت‌الله محقق داماد که در قم برگزار شده بود را در صفحه ۱۱ بخوانید.

### مجاهد بزرگ سدرحاج قاسم سلیمانی

خستگی‌ناپذیر جبهه‌های جنگ علیه باطل سحر ۱۳ه دی در حمله پهلپادهای امریکا به خودروی حامل وی در اطراف فرودگاه بغداد، شهید نبینش شهادت را سر کشید و به پاران شهیدش پیوست. بر اساس اعلام وزارت دفاع امریکا، دستوران این حمله هوایی را دونالد ترامپ، رئیس جمهوری و فرمانده کل قوای این کشور صادر کرده بود.

**رهبر معظم انقلاب: انتقام سخت در انتظار جنایتکاران خواهد بود**

رهبر معظم انقلاب اسلامی در پیام مهمی شهادت سردار بزرگ و پرافتخار اسلام سپهد حاج قاسم سلیمانی و همراهان ایشان به ویژه مجاهد بزرگ ابومهدی المهندس را تبریک و تسلیت گفتند و با تأکید بر این که انتقام سختی در انتظار جنایتکاران حادثه دیشب خواهد بود، خاطرنشان کردند: خط جهاد و مقاومت با انگیزه مضاعف‌آمده خواهد یافت. همه دلیسگان مقاومت خونخواه‌شدهد سلیمانی هستند و ادامه مبارزه و دست یافتن به پیروزی‌های کامی قاتلان و جنایتکاران را تلخ تر خواهند کرد.

متن پیام حضرت آیت الله خامنه‌ای به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحیم
من المؤمنین رجال صدقوا ما عاهدوا الله علیه فمنهم من قضی نحبه و منهم من یبْتَغِ الْمَوْتَ بِتَنْظُرٍ وَمَا بَدَلُوا أَتَدْبِلَا
سردار بزرگ و پرافتخار اسلام آسمانی شد. دیشب ارواح طیبه شهیدان، روح مطهر قاسم سلیمانی را در آغوش گرفتند. سالها مشاهدت مخلصانه و شجاعانه در میانه‌های مبارزه با شیاطین و شرار عالم، و سالها آرزوی شهادت در راه خدا، رنجست سلیمانی عزیز را به این مقام و این رسالت، و این پاک او به دست شقی‌ترین آحاد بشر بر زمین رسانید. این شهادت بزرگ را به پیشگاه حضرت قیبالله ارواحنا فاده و بسج روح مطهر خود را تبریک و به ملت ایران تسلیت عرض می‌کنیم. او نمونای برجسته‌ای از تربیت‌شدگان اسلام و مکتب امام خمینی بود، او همی عمر خود را به جهاد در راه خدا گذراند. شهادت یاشان توفای یوقه‌ای را در همه‌ی این‌ها وایز یافت و به حول و قوه‌ی الهی کار او را و راه او متوقف و بسته نخواهد شد ولی انتقام سختی در انتظار جنایتکارانی است که دست باید خود را به خون او و دیگر شهدای حادثه‌ی دیشب آلودند. شهید سلیمانی چه‌روی بین‌المللی مقاومت است و همی دلیسگان مقاومت خونخواه اویند. همی دوستان و نیز همی دشمنان- باطنی- خط جهاد و مقاومت با انگیزی مضاعف افتاد و راه اعتدالی اسلام و دفاع از حق را مصلحان این راه مبارک است. فقدان سردار فداکار و عزیز ما تلخ است ولی ادامه مبارزه و دست یافتن به پیروزی نهایی کام قاتلان و جنایتکاران را تلخ تر خواهد کرد.

ملت ایران یاد و نام شهید عالیمقام سردار سپهد قاسم سلیمانی و شهسای همراه او بوزره مجاهد بزرگ جهان اسلام جناب آقای ابومهدی المهندس را بزرگ فداکار داشت و اینجاچت سر روز عزای عمومی در کشور اعلام می‌کنم و به همسر گرامی و فرزندان عزیز و دیگر بستگانی ایران تبریک و تسلیت می‌گویم.

در اطلاعیه سپاه پاسداران به این مناسبت آمده است:
بسم الله الرحمن الرحیم
الله و ات‌الله یا جعوبن

مِنَ الْمُؤْمِنِینَ رِجَالٌ صَدَقُواْ مَا عَاهَدُواْ لَهِ عَلَیْهِمْ فَمِنْهُمْ مَّنْ قُتِلَ نَحْبُهُْ وَ مِنْهُمْ مَّنْ یَبْتَغِ الْمَوْتَ بِتَنْظُرٍ وَمَا بَدَلُواْ أَتَدْبِلَا
انتم قاسم سلیمانی و همی همی هستند که بر سر عهدی که با خدا بستند صادقانه ایستاده‌اند؛ بعضی پیمان خود را به آخر برند و در راه او شریعت شهادت نوبندند، و بعضی دیگر در انتظارند؛ و هرگز تغییر و تبدیلی در عهد و پیمان خود ندارند.

**سوره مبارک که‌الاحزاب آیه ۲۳**

به استحضار امت اسلامی بوزره ملت شریف و قهرمان ایران می‌رساند بامداد امروز (جمعه) و در پی حمله نیروهای متجاوز و تروریست امریکایی نابرداری فردوه‌ه بغداد، سراز ولایت و امت اسلامی سردار سرلشکر سپیدکاسم سلیمانی فرمانده فداکار شجاع و بی‌ظفر نیروی قدس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی- پس از عمری مجاهدت، فداکاری و نقش آفرینی‌های ماندگار و از خدمت اسلام و راه اعتدالی اسلام و دفاع از حق و حق بیت عصمت و طهارت علیهم السلام و سرافرازای این عزیز، به شهادت رسید.

در این حمله جنایت‌ یسار چند نت از همراهان وی و نیز فرماندهان و رزمندگان حشد الشعبی قهرمان عراق به شهادت رسیدند.

سپاه پاسداران انقلاب اسلامی‌ را تبریک و تسلیت ولسی حضرت این مجاهد عاقلقدر به محضر مقدس حضرت ولی‌عصر (عج) رهبر عظیم الشان انقلاب اسلامی (مد ظله العالی) و داعش رشادت‌های این اسلامی، آحاد رزمندگان جبهه مقاومت اسلامی، خانواده معظم و عاقلانمان و ارادتمندان وی، اطلاعات و برنامه‌های مربوط به این‌های اسبقا، تشییع و خاکسپاری بیکر مطهر شهدای گرفتار را به آگاهی خواهد رساند.

**سختان همر سردار سپهد قاسم سلیمانی**

همر سردار شهید حاج قاسم سلیمانی در سختانی در واکنش به ترور این فرمانده بزرگ و سردار یگانه سپاه، در سختانی حماسی گفت: چگونه بزم رقتن را؟ آنقدر در کوه‌ها و بیابان‌ها به دنبال شهادت گشتی تا آخر شهادت را در آغوش گرفت.

تو شهید دنیای بودی و اما یارانت دودت را گرفته‌اند. با حرمت حضرت مادا برای هر قطره خونت باید هزنه بدهاند.

حاج قاسم! بشو، بسم الله القاسم الجبارین را پشت بی‌سیم می‌گویند. علم بر زمین نمی‌ماند.

حاج قاسم! بسم الله القاسم الجبارین را پشت بی‌سیم می‌گویند. علم بر زمین نمی‌ماند.

سردار! علم بر زمین نمی‌ماند.

**پیام تسلیت‌ها**
همچنین سراز نه سه‌قوه و مقامات، مسئولان و گروه‌ها و احزاب در پیام‌های جداگانه شهادت سردار رشید اسلام و فرمانده سپاه قدس را تسلیت گفتند.
در پیام رحمت روحانی رئیس جمهوری آمده است:
بسم الله الرحمن الرحیم
«الَّذِینَ آمَنُواْ وَآهَاجُزُواْ وَآجَدُواْ فِی سَبِیلِی الْوَأْمُوْهُوَ الَّذِینَ ظَفَرُواْ عِنْدَ عَلَیْهِ الْوَلَدُکُمْ مَّا فَلَاحُقُواْ»
شهادت سردار بزرگ اسلام و ایران، فرمانده شجاع سپاه قدس، سردار سپهد قاسم سلیمانی و تعدادی از همراهان ایشان به ویژه مجاهد بزرگ ابومهدی المهندس، به دست امریکای متجاوز و جنایت‌پیشه، قتل‌همه ملت ایران و ملت‌های منطقه را جریحه‌دار کرد و عزم ملت بزرگ ایران و سایر ملت‌های آزاده را برای استنادگی و مقابله در برابر زاده‌خواهی‌های امریکا و دفاع از ارزش‌های اسلامی، دوچندان کرد.

بی‌تردید این اقدام خیانت‌بار و بزدانه، نشانه دیگری از خودرکشی و سجز و ناتوانی این ملت در منطقه و احساس ازار و سوز ملیت‌های مسکین است این رژیم متجاوز است که با زیر پا گذاشتن تمام اصول و قواعد انسانی و حقوق بین‌الملل با غیرانسانی‌ترین سبیت، که ننگ دیگری بار صفحات تکت‌بار

### اخبار داخلی

## حضور رهبر معظم انقلاب در منزل سردار شهید سپهد سلیمانی



رهبر معظم انقلاب اسلامی دیشب با حضور در منزل سردار بزرگ و پرافتخار اسلام سپهد قاسم سلیمانی، ضمن تقد از خانواده شهید، شهادت آن مجاهد مخلص و عالی‌مقام را تبریک و تسلیت گفتند.

حضرت آیت الله خامنه‌ای با اشاره به اخلاص و فداکاری شهید در جنگ‌های مختلف، از حضور در منزل شهید و دیدار با خانواده‌اش و تسکین قلب الهی بر دل خانواده سردار

### عروج سردار

این کشور، تری شد.
پیام درم پرچم عزت و پایداری این شهید والا مقام به دست خیل عظیم سربازان اسلام بر افراشته خواهد ماند و مسیر پر افتخار ایثار و مقاومت با قوت بیشتر تداوم خواهد یافت. بی‌تردید انتقام این جنایت هولناک را ملت بزرگ ایران و دیگر ملت‌های آزاد منطقه، از امریکای جنایتکار خواهد گرفت.

اینجانب با محکوم کردن این اقدام دمدشنامه و پاسداشت خدمات درخشان، مکثظر و مکثظران گران دللور سرافراز تاریخ ایران در دفاع از تمامیت ارضی کشور و مبارزه با تروریسم و افراط گرایی در منطقه، این فاجعه بزرگ را به محضر مقام معظم رهبری، فرمانده کل اّحاد ملت ایران، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، هم‌زمان و دوستداران و به ویژه خانواده گرامی‌ایشان تبریک و تسلیت می‌گویم و علو درجات این شهید گرانقدر و همراهانش را در درگاه خداوند متعال مسألت دارم.

در پیام لارچانی رئیس مجلس هم آمده است:
شهادت او، مئل زندگانی مایه همبستگی و قوام هر چه بیشتر ملت شریف ایران و همه جوامع مظلوم و مقاوم منطقه و آزادگان سراسر جهان خواهد بود.
اطمینان دارم که جنایتکاران جنگ‌افروز امریکایی بزرگترین بازندگان این عرق‌خطاری که از آزادی‌های مسلمانی می‌افکند و به همه حقیقت‌جویان و حق‌طلبان محروم و تحت ستم امید و آرمان می‌داد.

شهادت او مثل زلندگی مایه همبستگی و قوام هر چه بیشتر ملت شریف ایران و همه جوامع مظلوم و مقاوم منطقه و آزادگان سراسر جهان خواهد بود.
اطمینان دارم که جنایتکاران جنگ‌افروز امریکایی بزرگترین بازندگان این عرق‌خطاری که از آزادی‌های مسلمانی می‌افکند و به همه حقیقت‌جویان و حق‌طلبان محروم و تحت ستم امید و آرمان می‌داد.
شهادت او مثل زلندگی مایه همبستگی و قوام هر چه بیشتر ملت شریف ایران و همه جوامع مظلوم و مقاوم منطقه و آزادگان سراسر جهان خواهد بود.
اطمینان دارم که جنایتکاران جنگ‌افروز امریکایی بزرگترین بازندگان این عرق‌خطاری که از آزادی‌های مسلمانی می‌افکند و به همه حقیقت‌جویان و حق‌طلبان محروم و تحت ستم امید و آرمان می‌داد.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.
این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

این اولین بار نیست که ملت ایران و مردم مظلوم منطقه شاهد عروج فرزندان قهرمان خویش نخواهد گذشت؛ همان گونه که در ملت ایران و جبهه مقاومت منطقه با مصیبت فقدان آن عزیز دست به گریبانیم.

شهید و دل‌های همه مردم ایران، افزودند:

امروز دیدید که مردم در شهرهای مختلف کشور با چه جمعیت و ارادتی به خیابان‌ها آمدند، مراسم تشییع را نیز شهادت دید. این نعمتها مقابل چشم ما است تا از ارزش شهادت را متوجه شویم. خوشبختا به‌حال حاج قاسم که به آرزویش رسید، از شوق شهادت داشت و برای آن اشک می‌ریخت و دافدار رفقای شهیدش بود.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با تأکید بر این که جهاد بیرونی متکی به جهاد اکبر یعنی جهاد درونی است، خطاب به دختر شهید گفتند: همه مردم عزا دار و قدران بدر شما هستند و این قدردانی در اثر اخلاص بزرگی است که در آن مرد وجود داشت، چرا که دل‌ها به دست شهادت و بدون اخلاص، دل‌های نیروی این گونه متوجه نمی‌شود. خداوند به ما و همه ملت ایران عوض خیر عطایت‌بفرماید.

شهید و دل‌های همه مردم ایران، افزودند:

امروز دیدید که مردم در شهرهای مختلف کشور با چه جمعیت و ارادتی به خیابان‌ها آمدند، مراسم تشییع را نیز شهادت دید. این نعمتها مقابل چشم ما است تا از ارزش شهادت را متوجه شویم. خوشبختا به‌حال حاج قاسم که به آرزویش رسید، از شوق شهادت داشت و برای آن اشک می‌ریخت و دافدار رفقای شهیدش بود.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با تأکید بر این که جهاد بیرونی متکی به جهاد اکبر یعنی جهاد درونی است، خطاب به دختر شهید گفتند: همه مردم عزا دار و قدران بدر شما هستند و این قدردانی در اثر اخلاص بزرگی است که در آن مرد وجود داشت، چرا که دل‌ها به دست شهادت و بدون اخلاص، دل‌های نیروی این گونه متوجه نمی‌شود. خداوند به ما و همه ملت ایران عوض خیر عطایت‌بفرماید.

شهید و دل‌های همه مردم ایران، افزودند:

امروز دیدید که مردم در شهرهای مختلف کشور با چه جمعیت و ارادتی به خیابان‌ها آمدند، مراسم تشییع را نیز شهادت دید. این نعمتها مقابل چشم ما است تا از ارزش شهادت را متوجه شویم. خوشبختا به‌حال حاج قاسم که به آرزویش رسید، از شوق شهادت داشت و برای آن اشک می‌ریخت و دافدار رفقای شهیدش بود.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با تأکید بر این که جهاد بیرونی متکی به جهاد اکبر یعنی جهاد درونی است، خطاب به دختر شهید گفتند: همه مردم عزا دار و قدران بدر شما هستند و این قدردانی در اثر اخلاص بزرگی است که در آن مرد وجود داشت، چرا که دل‌ها به دست شهادت و بدون اخلاص، دل‌های نیروی این گونه متوجه نمی‌شود. خداوند به ما و همه ملت ایران عوض خیر عطایت‌بفرماید.

شهید و دل‌های همه مردم ایران، افزودند:

امروز دیدید که مردم در شهرهای مختلف کشور با چه جمعیت و ارادتی به خیابان‌ها آمدند، مراسم تشییع را نیز شهادت دید. این نعمتها مقابل چشم ما است تا از ارزش شهادت را متوجه شویم. خوشبختا به‌حال حاج قاسم که به آرزویش رسید، از شوق شهادت داشت و برای آن اشک می‌ریخت و دافدار رفقای شهیدش بود.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با تأکید بر این که جهاد بیرونی متکی به جهاد اکبر یعنی جهاد درونی است، خطاب به دختر شهید گفتند: همه مردم عزا دار و قدران بدر شما هستند و این قدردانی در اثر اخلاص بزرگی است که در آن مرد وجود داشت، چرا که دل‌ها به دست شهادت و بدون اخلاص، دل‌های نیروی این گونه متوجه نمی‌شود. خداوند به ما و همه ملت ایران عوض خیر عطایت‌بفرماید.

شهید و دل‌های همه مردم ایران، افزودند:

امروز دیدید که مردم در شهرهای مختلف کشور با چه جمعیت و ارادتی به خیابان‌ها آمدند، مراسم تشییع را نیز شهادت دید. این نعمتها مقابل چشم ما است تا از ارزش شهادت را متوجه شویم. خوشبختا به‌حال حاج قاسم که به آرزویش رسید، از شوق شهادت داشت و برای آن اشک می‌ریخت و دافدار رفقای شهیدش بود.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با تأکید بر این که جهاد بیرونی متکی به جهاد اکبر یعنی جهاد درونی است، خطاب به دختر شهید گفتند: همه مردم عزا دار و قدران بدر شما هستند و این قدردانی در اثر اخلاص بزرگی است که در آن مرد وجود داشت، چرا که دل‌ها به دست شهادت و بدون اخلاص، دل‌های نیروی این گونه متوجه نمی‌شود. خداوند به ما و همه ملت ایران عوض خیر عطایت‌بفرماید.

شهید و دل‌های همه مردم ایران، افزودند:

امروز دیدید که مردم در شهرهای مختلف کشور با چه جمعیت و ارادتی به خیابان‌ها آمدند، مراسم تشییع را نیز شهادت دید. این نعمتها مقابل چشم ما است تا از ارزش شهادت را متوجه شویم. خوشبختا به‌حال حاج قاسم که به آرزویش رسید، از شوق شهادت داشت و برای آن اشک می‌ریخت و دافدار رفقای شهیدش بود.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با تأکید بر این که جهاد بیرونی متکی به جهاد اکبر یعنی جهاد درونی است، خطاب به دختر شهید گفتند: همه مردم عزا دار و قدران بدر شما هستند و این قدردانی در اثر اخلاص بزرگی است که در آن مرد وجود داشت، چرا که دل‌ها به دست شهادت و بدون اخلاص، دل‌های نیروی این گونه متوجه نمی‌شود. خداوند به ما و همه ملت ایران عوض خیر عطایت‌بفرماید.

شهید و دل‌های همه مردم ایران، افزودند:

امروز دیدید که مردم در شهرهای مختلف کشور با چه جمعیت و ارادتی به خیابان‌ها آمدند، مراسم تشییع را نیز شهادت دید. این نعمتها مقابل چشم ما است تا از ارزش شهادت را متوجه شویم. خوشبختا به‌حال حاج قاسم که به آرزویش رسید، از شوق شهادت داشت و برای آن اشک می‌ریخت و دافدار رفقای شهیدش بود.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با تأکید بر این که جهاد بیرونی متکی به جهاد اکبر یعنی جهاد درونی است، خطاب به دختر شهید گفتند: همه مردم عزا دار و قدران بدر شما هستند و این قدردانی در اثر اخلاص بزرگی است که در آن مرد وجود داشت، چرا که دل‌ها به دست شهادت و بدون اخلاص، دل‌های نیروی این گونه متوجه نمی‌شود. خداوند به ما و همه ملت ایران عوض خیر عطایت‌بفرماید.

شهید و دل‌های همه مردم ایران، افزودند:

امروز دیدید که مردم در شهرهای مختلف کشور با چه جمعیت و ارادتی به خیابان‌ها آمدند، مراسم تشییع را نیز شهادت دید. این نعمتها مقابل چشم ما است تا از ارزش شهادت را متوجه شویم. خوشبختا به‌حال حاج قاسم که به آرزویش رسید، از شوق شهادت داشت و برای آن اشک می‌ریخت و دافدار رفقای شهیدش بود.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با تأکید بر این که جهاد بیرونی متکی به جهاد اکبر یعنی جهاد درونی است، خطاب به دختر شهید گفتند: همه مردم عزا دار و قدران بدر شما هستند و این قدردانی در اثر اخلاص بزرگی است که در آن مرد وجود داشت، چرا که دل‌ها به دست شهادت و بدون اخلاص، دل‌های نیروی این گونه متوجه نمی‌شود. خداوند به ما و همه ملت ایران عوض خیر عطایت‌بفرماید.

شهید و دل‌های همه مردم ایران، افزودند:

امروز دیدید که مردم در شهرهای مختلف کشور با چه جمعیت و ارادتی به خیابان‌ها آمدند، مراسم تشییع را نیز شهادت دید. این نعمتها مقابل چشم ما است تا از ارزش شهادت را متوجه شویم. خوشبختا به‌حال حاج قاسم که به آرزویش رسید، از شوق شهادت داشت و برای آن اشک می‌ریخت و دافدار رفقای شهیدش بود.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با تأکید بر این که جهاد بیرونی متکی به جهاد اکبر یعنی جهاد درونی است، خطاب به دختر شهید گفتند: همه مردم عزا دار و قدران بدر شما هستند و این قدردانی در اثر اخلاص بزرگی است که در آن مرد وجود داشت، چرا که دل‌ها به دست شهادت و بدون اخلاص، دل‌های نیروی این گونه متوجه نمی‌شود. خداوند به ما و همه ملت ایران عوض خیر عطایت‌بفرماید.













مرجع عظام تقلید در پیام های جداگانه ای تسلیات سردار رشید اسلام و فرمانده سپاه قدس را تسلیت گفتند.

آیت‌الله العظمی سیستانی، مرجعیت عالی دینی عراق حمله مریکا در نزدیکی فرودگاه بغداد را به شهات فرمانده نیروی قدس سپاه پاسداران کشورمان و نائب رئیس الحشد الشعبی منجر شد، تسلیت کردند.

مرجعیت عالی عراق در واکنش به شهات سپهبد سلیمانی و ابومهدی المهندس و همراهان آنها طی بیانیه ای که دفتر ایشان منتشر کرد، اعلام کردند: آنچه در نزدیکی فرودگاه بغداد روی داد، حمله وحشیانه و ناقض حاکمیت عراق بسودد در بیانیه دفتر آیت الله العظمی سیستانی که شیخ ابدمهدی الکربلایی در خطبه‌های نماز جمعه کربلا آن را قرائت کرد، آمده است: تحولات روند پرشتابی پیدا کرده است و بحران پیچیده‌تر می‌شود و کشور در شرایط بسیار خطرناکی قرار گرفته است از حمله ناجوئمرانه به شهر القام به شهات و زخمی شدن دهان نفر از زمندگان منجر شد تا حوادث تأسف بار بغداد طی روزهای گذشته حمله ناجوئمرانه به نزدیکی فرودگاه بین المللی بغداد که نقض حاکمیت عراق و منشور بین المللی محسوب می‌شود و به شهات جمعی از قهرمانان نبرد پیروزی بر تروریست‌های داعش منجر شد. این واقعه و دیگر تحولات گواه این است که کشور در آستانه اوضاع شوماری قرار گرفته است. ایشان افزودند: از طرف‌های ذی ربط درخواست می‌کنیم که خویششان را باشند و با حکمت عمل کنند ، از خدا می‌خواهیم که عراق و مردم آن را نجات دهد.

**پیام آیت الله العظمی جوادی آملی**



اتالله وایاالله راجعونو غاهذوالو الله من المؤمنین رجال صدقوا ما عاهدوا الله

شهات ابر مجاهد قرآن و عترت و جهان اسلام، سردار بزرگ جناب قاسم سلیمانی (قدس سره) قلوب آزاد مردان مبارز را چرخه دار و عواطف راد مردان مجاهد را متالم کرد.

این سانحه سنگین و خردباد تلخ را به حضرت بقیه الله (اعظم ) (ارواح من سواه فاده) و امت بزرگوار اسلام تسلیت و حشر آن شهید رحیل را با شهادی صدر اسلام و همزمان وی از خدای سبحان مسئلت کرده، انتقام الهی یقینا به حیات قاتلان بشریت خاتمه خواهد داد.

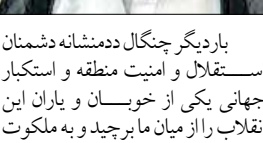
**پیام آیت الله العظمی ناصر مکارم شیرازی**

بسم الله الرحمن الرحيم
شهات بسیار درناک، سردار بزرگ اسلام و فرمانده بی نظیر و شجاع همه را تاکناد.

او مردی بزرگ و کم نظیر و بسیار آگاه بود که نام او در تاریخ اسلام و جهان به عنوان سرداری بزرگ، باقی خواهد ماند و راهش پر رهرو.
جانیسکاران آمریکایی با این عمل وحشیانه گور خود را کاندند و انتقام شددیدی در انتظار آنهاست.

اسف گداز و شهات دوستان او به ویژه سردار ابومهدی المهندس را به همه رهران حق و تمام زمندگان اسلام از آزادی خواهران جهان و علاقه‌مندان او در سراسر دنیا و نیز به بیت شریف آنها تبریک و تسلیت عرض می‌کنم و یقین دارم که علاقه مندان به او، راه را با قدرت و قوت بیشتری ادامه خواهند داد.

**پیام آیت الله العظمی سید محمد علی علوی کرگانی**



باردیگر چنگال دمنشانه دشمنان استقلال و امنیت منطقه و استخبار جهانی یکی از خویشان و یاران این انقلاب را از میان ما برچید و به ملکوت

اعلی برد.
شهات مرحوم حاج قاسم سلیمانی که در راه اعتلای عزت ملت‌های منطقه و دور کردن دستان خونخوار استخبار از منابع ملی کشورها و تسلط اجنب و ایدای مستکبرین بر این کشورها زحمت فراوانی را کشید.

موجب تأثر فراوان اینجانب گردید.

ایشان که با کمک بسیج مردمی عراق و سوریه توانستند شتر داعش را از بین برده و ضربه هولناکی به

تقه ناشی دشمنان مستکبر و ایدای آنها وارد کنند، همیشه مورد نفرت دشمنان بوده و آخرالامر به دست آنها به آرزوی دیرینه خود که همان شهات وحشیانه و موالای شهید خود یاغید (ع)الحسین(ع) بودند ناگل آمدند. شکی نیست که جانیسکاران از تبعات این جنایت خود نمی‌توانند فرار کنند و روزی دست تمام دامن آنها را خواهد گرفت.

اینجانب این ضایعه اسفنابر را در درجه اول به ساحت مقدس امام زمان(عج)همچنین به مقام معظم رهبری، مراجع عظام تقلید و مردم شریف ایران و آزادگان جهان و به بازماندگان و خانواده آن شهید والا مقام تسلیت گفته و علو درجات را برای آن مرحوم خواستارم.

**پیام آیت الله العظمی حسین نوری همدانی**



بسم الله الرحمن الرحيم
عاهدوا الله علیه فانه من قضي نحبه و منه من ينظر و ما تكلموا بديلا

آن چهره شفی خود را نمایان نمود و عدای از بهترین بندگان صالح خدا را به شهات رساند: امروز جبهه مقاومت خوار چشم دشمنان شد و زمینه نابودی استخبار را در منطقه فراهم کرد.

بی‌شک شهات فرماندهان این جبهه و خصوصا شهید سرفراز حاج قاسم سلیمانی و مهندس ابومهدی المهندس فرمانده الحشدالشعبی آینده را روشن و زمینه سقوط قطعی دشمن را فراهم خواهد کرد.

این عزیزان شایسته شهات

بودند و اجر مجاهدات خود را دریافت کردند، همان طور که امام

عظیم الشان فرمودند «شهات هنر مران خاست».

امروز دشمنان بداندن این ملت میلیون‌ها عاشق شهات دارد که راه این شهادای والا مقام را ادامه خواهند داد.

اینجانب شهادت این شهدای والا مقام خصوصا حاج قاسم سلیمانی

علمیه با بیان این که دشمنان ایران و عراق بلداند در سرخ سردار سلیمانی با اقتدار و افتخار ادامه خواهد یافت گفت: شهات سرداران سرفراز ملت ایران و عراق نوید بخش شکست و زبونی دشمنان و عزت و سربلندی بیشتر اسلام و مسلمانین در منطقه خواهد بود.

در پیام تسلیت آیت الله اعرافی به مناسبت شهات سردار سرفراز اسلام حاج قاسم سلیمانی و شهید ابومهدی دیخانگان حضرت معصومین به ویژه

سارلا شهیدان حضرت سید الشهدا علیه‌السلام بود که با پیروی از مکتب نورانی اهل بیت در نبرد با دشمنان اسلام و تروریست‌های خائن و کج اندیشان مذهبی در صف اول مبارزه بود. هنر مردان خدا این است که از این زندگی زودگذر و فانی استفاده ابدی و جاودانی نموده و جان خود را تقدیم ذات ربوبی نمایند.شهات این مجاهد بزرگ و تعدادی از هم‌زمانش به ویژه شهید ابو مهدی المهندس را به ازادمان جهان و ملت غیور و شریف ایران و خانواده محترم آنان تسلیت می‌گویم . نصرت اسلام و عزت و سرفرازی ملت عزیز را از ظل عنایت حضرت بقیه الله الاعظم خداوند متعال مسئلت دارم.

در ادامه این پیام تصریح شده است: خون این شهیدان والا مقام بار دیگر نشان داد که دو ملت بزرگ ایران و عراق دارای سرنوشتی مشترک بوده و در این راه از نثار خون عزیزترین فرماندهان خود دریغ نخواهند کرد. در این پیام تسلیت آمده است: جنایت بزدلانه نیروهای تروریست آمریکایی در به شهات رساندن این شهیدان عزیز بار دیگر ثابت کرد که دشمنان هیچ‌گونه عمل ناجوانمردانه‌ای برای جلوگیری از استقلال و معادلت می‌نماییم.



ملتهای منطقه درمی‌نگند.

در بخش دیگری از این پیام با بیان اینکه شهات این سرداران سرفراز نوید بخش شکست و زبونی دشمنان و عزت و سربلندی بیشتر اسلام و مسلمانین در منطقه خواهد بود، تاکید شده است: حاج قاسم سلیمانی سرباز و سردار اسلام ویزه و انقلاب اسلامی ملت ایران بود که به آرمان عزت و هویت و تمدن اسلامی افغان داشت و دربرابر تروریست و استبداد و کتد و فیوضاتش شامل همه عالم و پاپان به فوز عظیم شهات و لغاه الله ناگل آمد و دشمنان ایران و عراق و امت اسلامی بلداندن رفیق و سردارانی چون حاج قاسم و ابو مهدی عزیز گرچه سخت و جانکاه است اما راه سرخ آنان با اقتدار و افتخار ادامه خواهد یافت.

در پایان این پیام یادآور شده است:جوزهای علمیه ضمن تبریک و تسلیت شهات این شهادای عزیز، بر

ادامه راه آنان تا نابودی باطل و پیروزی

## یادمان

# پیام های تسلیت مر ارجع عظام تقلید به مناسبت شهات سر دار قاسم سلیمانی

حق تأکید کرده و باور دارد رزمندگان اسلام، پاسخ سختی را به این جنایت خواهند داد.

بر اساس این گزارش جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، مدیر مرکز خدمات حوزه‌های علمیه، مدیر حوزه علمیه خوارسان، جامعه المعصطفی العلمیه و بسیاری دیگر از نهادهای نظامی و مردمی هم در پیام‌های شهات سردار قاسم سلیمانی را تبریک و تسلیت گفتند.



**پیام آیت الله مصباح یزدی**

آیت الله مصباح یزدی در پیامی تسلیت شهات سردار سلیمانی را تسلیت گفت.
به گزارش شفقنا، در پیام رئیس موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی آمده است: مصعب بسیار بزرگی که امروز اتفاق افتاد و یکی از شخصیت‌های کم‌نظیر یا بی‌نظیر را از جامعه ما گرفته به پیشگاه مقدس ولی عصر ارواحنا فاده و همه‌ی علاقه‌مندان به اسلام و انقلاب تسلیت عرض می‌کنم.البته همه ما هم از منابع دینی و هم از تجارب عینی آموخته‌ایم که این مصعبت‌ها به دنبالش یادشای الهی وجود دارد که برکاتش شامل همه امت می‌شود و تا به حال ما از این شهات‌ها ضرری نکرده ایم، کما اینکه از شهات‌شهادالشهداء(ع) کم‌بزرگترین فاجعه انسانی درعالم بود بیشترین فایده و بارده اِیم و امروز اسلام و انقلاب و مکتب تشیع و آموزه‌های اهل بیت (ع) به برکت این شهات باقی ماند و اگر این شهات اتفاق نیفتاده بود معلوم نبود من و شما هم

شده است. حاج قاسم سلیمانی سرباز و سردار اسلام ویزه و انقلاب اسلامی ملت ایران بود که به آرمان عزت و هویت و تمدن اسلامی افغان داشت و دربرابر تروریست و استبداد و کتد و فیوضاتش شامل همه عالم و پاپان به فوز عظیم شهات و لغاه الله ناگل آمد و دشمنان ایران و عراق و امت اسلامی بلداندن رفیق و سردارانی چون حاج قاسم و ابو مهدی عزیز گرچه سخت و جانکاه است اما راه سرخ آنان با اقتدار و افتخار ادامه خواهد یافت.

در پایان این پیام یادآور شده است:جوزهای علمیه ضمن تبریک و تسلیت شهات این شهادای عزیز، بر ادامه راه آنان تا نابودی باطل و پیروزی

**آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق العاده صاحبان سهام شرکت تکابوی آب و برق شرق منطقه آزاد چابهار (سهامی خاص) شماره ثبت ۳۴۰۰۲-شماره ملی ۱۴۰۰۷۸۶۳۲۳۰**

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت تکابوی آب و برق شرق منطقه آزاد چابهار (سهامی خاص) دعوت می‌گردد در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده صاحبان سهام شرکت که رأس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۵ در محل شرکت تایش بر گزار می‌گردد، حضور به هم رسانند.

**دستور جلسه:**

۱-تفاهل و انتقال سهام

۲-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده است.

**هیأت مدیره شرک تکابوی آب و برق شرق منطقه آزاد چابهار (سهامی خاص)**

**آگهی مزایده**

**یک شرک معتبر صنعتی در نظر دارد مقداری از ضایعات فلزی (صنعتی و غیر صنعتی) خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند:**

از متقاضیان محترم دعوت به عمل می‌آید بابت دریافت اسناد و واریر سه‌سپرده نقدی جهت شرکت در مزایده حداکثر ظرف ۵ روز پس از درج این آگهی به آدرس تهران -سرهراه تهرانپارس -ابتدای جاده آملی (۸۰۰ متر بعد از سرهراه تهرانپارس) - تقاطع دماوند و شاهد پلاک ۱۹۷ که به معاونت فنی و پشتیبانی مراجعه نمایند.

\* کلیه هزینه‌های مربوط به ثبت ریفات بر گزاری مزایده به عهده برنده یا برندگان خواهد بود.

\* شرکت بر گزار کننده در د یا قبولی برنده یا برندگان مختار است.

**آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۳-۲۳۱-۹۸**

**موضوع: حفاظت فیز یکی طرح های نیرو گاهی،عرصه،اعیان،انبار ها، برق حرارتی**

شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی به نشانی تهران، شهرک غرب، انتهای دامن غربی گل افشان شمالی، پژوهشگاه نیرو، شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی- کد پستی ۱۴۶۸۶۱۷۱۵۱، شرکت‌هایی که دارای مجوز فعالیت در امور حفاظتی و مراقبتی صادره از مرکز نیروی انتظامی پلیس پیشگیری ناجا که تاریخ اعتبار آن منقضی نشده‌باشد و صلاحیت آن‌ها مورد تایید دفتر مرکزی حراست وزارت نیرو می‌باشد، عوت به عمل می‌آورد در صورت تمایل به شرکت در مناقصه موضوع فوق یا مراجعه به سه‌سامانه دات‌کارت الکترونیک دولت به نشانی **www.setadiran.ir** در این خصوص اقدام به عمل آورند.

**الف) مبلغ تقصیم شرکت در فز آن راجع کار ۶,۴۱۱,۷۱۲,۰۰۰ ریال می‌باشد.**

**ب) زمانبندی مراحل دریافت و ارسال اسناد مناقصه بدین شرح می‌باشد:**
زمان دریافت اسناد مناقصه از سامانه ستاد ایران: از ساعت ۱۰:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۱۴ تا ساعت ۱۶:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۱۷

\* زمان و مکان تشکیل جلسه توضیح و تشریح: ساعت ۱۴:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۱ در طبقه سوم شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی

\* پایان مهلت بازگزاری اسناد مناقصه توسط متقاضی در سامانه ستاد ایران: ساعت ۰۸:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۸

\* پایان زمان انصراف از شرکت در مناقصه: ساعت ۱۶:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۵

\* زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۸

\* مدت زمان اعتبار پیشنهادها: ۳ ماه از تاریخ ارائه پیشنهاد

**روابط عمومی و امور بین الملل شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی**

۶۳ سال پیش زمانی که در یک خانواده معمولی در شهرستان مودوافنده رابر از توابع کرمان کودکی با به دنیای ما گذاشت، هیچ‌کس حتی تصورش را هم نمی‌کرد روزگاری برسد که دشمنان میهن در طول جنگی طولانی و نابرابر برای سرس آن جوان‌زاده کرمانی جایزه تعیین کنند و چندی بعد بزرگترین قدرت نظامی و اقتصادی جهان او را دشمن شماره یک خود بخوانند.

قاسم سلیمانی که در اسفند ۱۳۳۵ با به دنیای ما گذاشت، در نوجوانی به کار بنایی مشغول شد و پس از پیروزی انقلاب به سپاه پاسداران انقلاب اسلامی پیوست. انقلاب ایران، آب در خویابه مورچگان منطقه ریخته بود. دیری نگذشت که رژیم بعث عراق با تأیید آمریکا و با پشتیبانی شیوخ ثروتمند منطقه به مرزهای ایران یورش برد و جنگی به راه انداخت که در طول آن تمامی قدرتهای جهان در برابر استقلال و آزادی‌خواهی ایرانیان مسلمان ایستادند و از هیچ کمکی به دشمن ایران دریغ نکردند. اما با رشادت و درایت امثال سلیمانی دشمن نتوانست به اهداف خود برسد و مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌ای دیگر هدف گرفته بودند. سلیمانی که در عمر عمرش با دشمنان و دشمنان دشمنان درگیر بود، در مرحله اول جنگ با مستکبران به ظاهر پاپان یافت. پس از پایان جنگ، قاسم سلیمانی فرماندهان خود بازگشت و عهددار جهادی دیگری شد. مبارزه با اشور و قاچاقچیان مواد مخدر در نیروی جوان سلیمانی را این بار از زاریه‌









مزایده شماره ۹۸ / ۱۴

اختصاصی ویژه املاک مازاد بانک مسکن



شرکت فروش اموال مازاد بانک ها (فام)



## یکصد و سی و هشتمین مزایده بزرگ املاک مازاد سیستم بانکی کشور

شرکت فام در نظر دارد به نمایندگی از سوی بانک مسکن مبادرت به عرضه املاک مازاد بانک مذکور از طریق مزایده عمومی نماید. متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، همه روزه از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۹ (پنجشنبه ها ۹ صبح لغایت ۱۴)، بجز جمعه ها و ایام تعطیل رسمی، به دفتر مرکزی مراجعه و یا با کارگزاران مستقر در استان ها هماهنگی لازم بعمل آورند. آخرین مهلت تحویل پاکات در استان ها ساعت ۲۰ روزشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۸ و در تهران تا ساعت ۱۱ در دفتر مرکزی شرکت می باشد، همچنین پاکات حاوی پیشنهادات خرید واصله نیز روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۳۰ رأس ساعت ۱۱ در دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران-خیابان کریمخان زند- بین خیابان های شهید عضدی(آبان) و استاد نجات الهی(ویلا)، جنب بانک ملی(شعبه اردشیر) - پلاک ۲۴۲- طبقه ۵ مفتوح و قرائت خواهد شد.

توضیحات مهم:

- ۱) مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵% قیمت پایه مندرج در آگهی می باشد که به همراه ۳۲۷/۰۰۰ ریال بابت خرید اسناد و پاکت الزاماً می بایست به یکی از شماره حساب های اعلامی واریز گردد، همچنین بازدید از املاک و مطالعه سوابق قبل از شرکت در مزایده ضروری است .
- ۲) عرصه و اعیان مندرج در فهرست ذیل بر اساس متر مربع و قیمت پایه به ریال می باشد، ضمناً کلیه املاک عرضه شده به استثنای مواردی که سهم عرضه شده در ستون توضیحات آنان قید گردیده شش دانگ می باشد .
- ۳) کلیه املاک با وضع موجود بفروشی می رسند و در صورت داشتن متصرف، تخلیه ملک و کلیه هزینه های مترتبه به عهده خریداری می باشد.
- ۴) مزایده گذار در رد یا قبولی یک یا تمامی پیشنهاد خرید مختار خواهد بود .
- ۵) لطفاً به اصلاحات انجام شده در روزنامه همشهری مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۱ و نهایتاً سایت [www.fam-bank.com](http://www.fam-bank.com) که ملاک عمل می باشد توجه فرمایید.
- ۶) شرکت فام به عنوان کارگزار و نماینده بانک مسکن مبادرت به برگزاری مزایده حاضر نموده است و هیچگونه سمت و مالکیتی در املاک عرضه شده ندارد.
- ۷) املاکی که فاقد پایتکار می باشند، با شرایط فعلی بفروش می رسند و انتقال سند از طریق اعطاء وکالت بلاعزل با تقبل کلیه هزینه های مربوط به اخذ استعلامات ماخوذه در ارتباط با نقل و انتقال و سایر موارد بر عهده خریدار واگذار می گردد (هزینه تنظیم وکالت نامه بهالمنافسه خواهد بود).

ردیف	کدملک	تهران	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۷/۰۱۰۱۹۲	تهران-افسریه-بین ۱۵ متری اول و دوم-خیابان ۳۱ خسروی-پلاک ۲۲۸- طبقه دوم	۴۴۷۶/۱۲۹۸۴۷	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۷۲/۵۵	۴,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای پارکینگ و انباری-بدون آسانسور و کابینت و شیر آلات		۰۹۱۹۶۰۴۷۹۹۴	نقدی
۲	۷/۰۱۰۳۶۱	جاده قشم-بعد از اوشان-خیابان سپهر- جاده ساحلی-پلاک ۱۹۶	۶/۸۸۱	ساختمان	مسکونی		۱۰۰۰	۷۸۰	۱۳۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه		نقدی
۳	۷/۰۱۰۱۰۷	تهران - خیابان انقلاب اسلامی - خیابان نامجو - ایستگاه مدرسه - پلاک ۵۹۰ (۷۰۶) -قدیم-محل سابق شعبه نامجو بانک مسکن	۶۳۴ ۶۳۳۳/۳۲۳۶	محل سابق شعبه	تجاری	قدرالسهم	۳۰۳	۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-همگف ۱۵۰ م.م- انباری و زیر زمین ۷۰ م.م- نیم طبقه ۸۳ م.م			نقدی
۴	۷/۰۱۰۳۶۲	تهران-خیابان امیر کبیر - خیابان ناظم الاطبا، جنوبی-کوچه منصور الحکما-پلاک ۱۳-شعبه سابق بانک مسکن	۱۲۳/۳۴	محل سابق شعبه	تجاری	قدرالسهم	۲۰۴/۶۸	۶۱,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- همگف به مساحت ۱۰۲/۳۴ م.م و زیر زمین با کاربری انباری به مساحت ۱۰۲/۳۴ م.م می باشد			نقدی
۵	۷/۰۸۵۷۵	تهران - نازی آباد - خیابان اکبر مهدی (پارس) - بعد از بازار دوم - جنب خیابان مددی - مجتمع تجاری پارس - طبقه اول	۴۷۳۱/۱۶۱۱۴	واحد(مفازه)	تجاری	قدرالسهم	۱۷۱/۲۵	۲۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - ۱۷۱/۲۵ متر مربع با سرفصلی که مقدار ۱۴/۲۳متر مربع آن پیشرفتگی است - مغازه تماماً مشرف به خیابان می باشد			نقدی
۶	۷/۰۱۰۱۰۸	ورامین -پیشوا - فاز ۱ نقش جهان - سروستان ۳ - قطعه ۱۵۱ - ساختمان شقایق -طبقه سوم غربی	۲۸۲/۴۶۷	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۶۳/۲۰	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - با شرایط فعلی بفروشی می رسد			نقدی
۷	۷/۰۱۰۱۱۰	ورامین - پیشوا - شهرک نقش جهان - ۱۸ متری ارم - سروستان ۱ - قطعه ۳۰۹ - طبقه همگف سمت غرب	۲۸۲/۱۰۳۳	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۳۶/۴۴	۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای انباری			نقدی
ردیف	کدملک	البرز	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۷/۰۱۰۰۹۴	کرج - جاده ملارد - خیابان نیروگاه - کوی ارم - کوچه یاسمن شرقی - بعد از کوچه آرش - ملک شمالی - پلاک ۲۰۲ - قطعه اول - طبقه اول شمالغربی	۱۶۳/۷۳۲۰۹	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۶۳/۱۸	۱,۷۰۵,۵۸۶,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ و انباری- بدون آسانسور ، شیرآلات و کابینت		۰۹۳۵۹۱۲۹۳۷۲	نقدی
۲	۷/۰۱۰۰۹۵	کرج - جاده ملارد - خیابان نیروگاه - کوی ارم - کوچه یاسمن شرقی - بعد از کوچه آرش - ملک شمالی - پلاک ۲۰۲ - قطعه دوم - طبقه اول شمالی	۱۶۳/۷۳۲۱۰	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۵۶/۴۹	۱,۵۵۳,۴۷۵,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ و انباری- بدون آسانسور ، شیرآلات و کابینت			نقدی
۳	۷/۰۱۰۰۹۶	کرج - جاده ملارد - خیابان نیروگاه - کوی ارم - کوچه یاسمن شرقی - بعد از کوچه آرش - ملک شمالی - پلاک ۲۰۲ - قطعه سوم - طبقه اول شمالی	۱۶۳/۷۳۲۱۱	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۵۸/۴۳	۱,۵۴۸,۳۹۵,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ و انباری- بدون آسانسور ، شیرآلات و کابینت			نقدی
۴	۷/۰۱۰۰۹۷	کرج - جاده ملارد - خیابان نیروگاه - کوی ارم - کوچه یاسمن شرقی - بعد از کوچه آرش - ملک شمالی - پلاک ۲۰۲ - قطعه چهارم - طبقه اول شمالشرقی	۱۶۳/۷۳۲۱۲	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۶۸/۹۱	۱,۷۹۱,۶۶۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ و انباری- بدون آسانسور ، شیرآلات و کابینت			نقدی
۵	۷/۰۱۰۰۹۸	کرج - جاده ملارد - خیابان نیروگاه - کوی ارم - کوچه یاسمن شرقی - بعد از کوچه آرش - ملک شمالی - پلاک ۲۰۲ - قطعه هشتم - طبقه اول جنوب غربی	۱۶۳/۷۳۲۱۶	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۵۶/۶۵	۱,۵۸۶,۲۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ و انباری- بدون آسانسور ، شیرآلات و کابینت			نقدی
۶	۷/۰۱۰۰۹۹	کرج - جاده ملارد - خیابان نیروگاه - کوی ارم - کوچه یاسمن شرقی - بعد از کوچه آرش - ملک شمالی - پلاک ۲۰۲ - قطعه ۹ - طبقه دوم شمال غربی	۱۶۳/۷۳۲۱۷	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۶۲/۹۸	۱,۵۱۱,۵۲۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ و انباری- بدون آسانسور ، شیرآلات و کابینت			نقدی
۷	۷/۰۱۰۱۰۰	کرج - جاده ملارد - خیابان نیروگاه - کوی ارم - کوچه یاسمن شرقی - بعد از کوچه آرش - ملک شمالی - پلاک ۲۰۲ - قطعه ۱۰ - طبقه دوم شمالی	۱۶۳/۷۳۲۱۸	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۵۶/۲۹	۱,۳۵۰,۹۶۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ و انباری- بدون آسانسور ، شیرآلات و کابینت			نقدی
۸	۷/۰۱۰۱۰۱	کرج - جاده ملارد - خیابان نیروگاه - کوی ارم - کوچه یاسمن شرقی - بعد از کوچه آرش - ملک شمالی - پلاک ۲۰۲ - قطعه ۱۱ - طبقه دوم شمالی	۱۶۳/۷۳۲۱۹	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۵۸/۴۳	۱,۴۰۲,۳۲۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ و انباری- بدون آسانسور ، شیرآلات و کابینت		۰۹۱۴۹۵۱۲۱۴۱	نقدی
ردیف	کدملک	اردبیل	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۷/۰۱۰۲۴۸	اردبیل -خیابان مقدس-جنب ساختمان فنی و حرفه ای شماره ۲-مجتمع ۱۹۹ واحدی مسکونی شاهین-بلوک ۲-طبقه همگف-قطعه ۳۵	۴۷۷۰/۵۸۲۹	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۱۰/۱۳	۱,۳۳۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ انشعابات و آسانسور - فاقد شیرآلات ، درب و ...		۰۹۱۴۹۵۱۲۱۴۱	نقدی
۲	۷/۰۱۰۳۴۷	اردبیل-خیابان مقدس-جنب ساختمان فنی و حرفه ای شماره ۲-مجتمع ۱۹۹ واحدی مسکونی شاهین-بلوک ۲-طبقه دوم -قطعه ۵۳	۴۷۷۰/۵۸۴۷	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۱۰/۱۳	۱,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای پارکینگ انشعابات و آسانسور - فاقد شیرآلات ، درب و ...			نقدی
ردیف	کدملک	اصفهان	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۷/۰۹۰۷۸	کاشان - جاده قدیم قم به کاشان - شهرک صنعتی بهاران - محل سابق شرکت شیمی پلاست	۱۵۶/۵۹۴	محل کارخانه	صنعتی	۱۵۹۸۰/۷۰	۲۹۶۲	۲۳,۰۷۸,۹۰۰,۰۰۰	تخلیه - اعیان شامل سه سوله ۱۰۷۰ م.م، ۷۷۴ م.م، ۷۶۵ م.م، انباری ۱۲۵ م.م، ساختمان اداری ۲۲۸ م.م، باضماع انشعابات		۰۹۱۳۰۳۱۷۹۰۸	نقدی
ردیف	کدملک	ایلام	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۷/۰۱۰۱۰۲	شهر چوار - محله بهمن آباد - خیابان شهید رجایی - کوچه حافظ ۱ - بالاتر از مدرسه محله	۴/۱/۴۸۴	ساختمان	مسکونی	۲۰۶/۲۳	۷۲۱,۴۱۰,۵۰۰	۷۲۱,۴۱۰,۵۰۰	تخلیه-عرصه طبق سند ۲۰۶/۲۳ م.م و در وضع موجود ۲۵۴/۶۰ م.م و با شرایط فعلی به فروش میرسد.		۰۹۱۸۸۳۶۹۹۷۵	نقدی
ردیف	کدملک	آذربایجان شرقی	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۷/۰۱۰۳۵۱	تهربیز-میرداماد-خیابان دانش-کوی میک غربی-مجتمع بریان-بلوک C۱ -طبقه دوم	۱۴/۶۶۶۹	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۲۰	۶,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای پایتکار و یک واحد پارکینگ سندی		۰۹۱۸۸۳۶۹۹۷۵	نقدی
۲	۷/۰۱۰۳۵۳	تهربیز-میدان جهاد-خیابان ۲۲ بهمن -مجتمع مسکونی شهید چمران تهریز - طبقه همگف	۶۰۰۳۳/۷۶۵	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۶۵/۶۰	۷,۸۶۶,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - دارای پارکینگ		۰۹۱۴۳۰۰۸۹۴۲	نقدی
۳	۷/۰۱۰۳۵۷	اهر-شهرک شیخ شهاب الدین-فاز ۲-آپارتمان صدف- طبقه ۵	۱۲۷/۴۶۷۱	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۹۴/۲۷	۱,۶۴۹,۷۲۵,۰۰۰	تخلیه-دارای بالکن -پارکینگ و انباری و آسانسور		۰۹۱۴۳۰۰۸۹۴۲	نقدی
۴	۷/۰۱۰۳۵۵	عجب شیر-ابتدای شهرک مهدیه- زمین ملکی عجب شیر - قطعه ۲	۱۷/۷۴۳۲	زمین	-	۷۰۳/۶۸	-	۱۹,۳۵۱,۲۰۰,۰۰۰	تخلیه			نقدی
۵	۷/۰۱۰۳۵۴	عجب شیر-ابتدای شهرک مهدیه-زمین ملکی عجب شیر - قطعه ۱	۱۷/۵۴۵۰	زمین	-	۱۲۳۱/۶۳	-	۱۸,۴۷۵,۲۰۰,۰۰۰	تخلیه			نقدی
۶	۷/۰۱۰۳۵۲	اسکو - ایلیچچی-خیابان امام-مابین خیابان بهشتی و صائب شمالی-بن بست شریفی	۲۹/۲۳۹۴	ساختمان	مسکونی	۲۹۰	۴۴۱/۵	۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - اعیان شامل زیرزمین ۱۱۹ م.م و همگف ۱۲۲ م.م			نقدی
۷	۷/۰۱۰۳۵۶	بستان آباد-شهرک شهید بهشتی-کوچه ولایت دوم- قطعه جنوبی چهارم از ورودی اصلی ولایت	۱۴/۳۹	ساختمان	مسکونی	۱۸۰	۱۷۷	۳,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه		۰۹۱۴۳۰۰۸۹۴۲	نقدی
ردیف	کدملک	آذربایجان غربی	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۷/۰۱۰۳۵۸	ارومیه-خیابان مفتاح-جنب خیابان کسری - محل سابق شعبه مفتاح بانک مسکن	۲۹۸۸/۱۵۹	محل سابق شعبه	تجاری	قدرالسهم	۲۳۳	۱,۸۵۶,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - اعیان شامل شعبه ۱۶۲ م.م و نیم طبقه ۷۱ م.م		۰۹۱۴۳۰۰۸۹۴۲	نقدی
ردیف	کدملک	بوشهر	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۷/۰۱۰۱۰۶	دبلم - روستای عامری - خیابان ورودی به روستا - قبل از مدرسه رسالت - سمت راست	۲۷/۵۴	ساختمان	مسکونی	۴۳۰/۹۰	۱۳۶	۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه		۰۹۱۷۳۷۱۰۳۲۰	نقدی
۲	۷/۰۱۰۳۵۹	دبلم -روستای بنده اسماعیل	۲۴/۱۱۶	ساختمان	مسکونی	۳۷۰/۱۵	۷۸	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه			نقدی
۳	۷/۰۱۰۳۶۰	بوشهر-کوی عالیشهر-خیابان فرهنگ-خیابان بسج	۳۷۶۸/۱۶۹۸	ساختمان	مسکونی	۳۶۷/۴۸	۱۴۴/۲	۳,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه			نقدی
۴	۷/۰۱۰۱۰۵	بوشهر - بخش ۲ - شهر جدید عالیشهر - فاز ۲ - خیابان غدیر - خیابان خیبر - کوچه خیبر ۱ - پلاک سوم - سمت چپ	۳۷۶۸/۳۸۷۴	ساختمان	مسکونی	۲۹۲/۵۰	۴۷۰	۴,۰۶۳,۲۵۰,۰۰۰	تخلیه - بدون پایتکار و با شرایط فعلی بفروشی می رسد			نقدی
۵	۷/۰۱۰۱۰۴	بوشهر - بخش ۲ - شهر جدید عالیشهر - فاز ۲ - خیابان غدیر - خیابان خیبر - کوچه خیبر ۱	۳۷۶۸/۳۸۷۳	ساختمان	مسکونی	۲۸۹/۴۰	۵۳۵	۶,۰۹۱,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - بدون پایتکار و با شرایط فعلی بفروشی می رسد			نقدی
۶	۷/۰۱۰۱۰۳	بوشهر - بخش ۲ - شهر جدید عالیشهر - فاز ۲ - خیابان غدیر - خیابان خیبر - کوچه خیبر ۱ - پلاک دوم - سمت چپ	۳۷۶۸/۳۸۷۲	ساختمان	مسکونی	۲۲۲/۵	۵۴۱/۳۷۵	۳,۸۴۴,۵۷۵,۰۰۰	تخلیه - بدون پایتکار و با شرایط فعلی بفروشی می رسد			نقدی
ردیف	کدملک	خراسان رضوی	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۷/۰۱۰۱۹۳	مشهد-بلوار شهرستانی-شهرستانی ۱۲ -پلاک ۴-طبقه اول شرقی	۱۸۴/۱۷۶۸۸	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۷۵/۸۶	۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای پارکینگ و انباری و آسانسور		۰۹۱۵۱۲۴۲۴۳۴	نقدی
۲	۷/۰۱۰۱۹۴	مشهد-بلوار شهرستانی-شهرستانی ۱۲ -پلاک ۴-طبقه دوم شرقی	۱۸۴/۱۷۶۹۰	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۷۵/۷	۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای پارکینگ و انباری و آسانسور			نقدی
۳	۷/۰۱۰۱۹۵	مشهد -بلوار شهرستانی- شهرستانی ۱۲ -پلاک ۴-طبقه سوم غربی	۱۸۴/۱۷۶۹۱	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۷۵/۶۹	۴,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- دارای پارکینگ و انباری و آسانسور			نقدی
۴	۷/۰۸۶۶۲	سبزوار - بالاتر از میدان حاج ملا هادی سبزواری - خیابان طالقانی - نبش طالقانی ۲	۱۶۹۵/۱۰/۱۲	زمین	-	۵۲۵	۰	۴۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - طبق اعلام شفاهی شهرداری دارای ۴۰ م.م تجاری			نقدی
۵	۷/۰۱۰۳۶۴	نیشابور-میدان خیام -ابتدای بلوار بعثت	۹/۵۷ و ۵۸/۵۶۲	زمین	-	۱۲۶۲	۰	۷۵,۷۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه			نقدی
۶	۷/۰۹۰۸۰	مشهد - خیابان بهار - حد فاصل میدان بسج و چهارراه بیسیم - نبش بهار ۲۲ -محل سابق شعبه بهار بانک مسکن	۲۳۲/۶۷۳	ساختمان	تجاری مسکونی	۳۰۷	۵۶۳/۵	۶۱,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - عرصه ملک موقوفه آستان قدس می باشد - اعیان شامل همگف ۳۲۲ م.م، نیم طبقه ۳۸/۵ م.م و طبقه فوقانی مسکونی ۲۹۳ م.م			نقدی
۷	۷/۰۱۰۳۶۳	مشهد-میدان سراب -ابتدای خیابان چمران-طبقه همگف محل سابق شعبه شهید مدرس بانک مسکن	۲۰۵۲/۱/۲	مفازه	تجاری	قدرالسهم	۱۷۹/۸۷	۴,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه			نقدی









































۲  
حکایت ما  
وصداهای مزاحم



۷  
شناخت و مهار  
بیماری آلزایمر



شنبه ۱۴ دی ۱۳۹۸

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۴۶۷

۴۳۴

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

# ورزش‌های مناسب برای چاق‌ها





## آلودگی صوتی در ۱۱ نقطه تهران خطرناک است حکایت ما و صداهای مزاحم

این آلودگی است. از دست دادن قدرت شنوایی یکی از مهمترین عوارض است. گوش انسان قابلیت تشخیص صدا از صفر تا ۱۳۰ دسی بل را دارد هرچند هر صدایی بالاتر از حجم ۹۰ دسی بل برای سلامت گوش‌ها ضرر دارد. ضمن اینکه طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت صدای بالا می‌تواند موجب استرس و اضطراب شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد کودکانی که در نزدیکی فرودگاه‌ها زندگی می‌کنند ظرفیت و توانایی تمرکز ضعیف‌تری دارند و مهارت در خواندن را دیرتر شروع می‌کنند.

این آلودگی باعث اختلال در خواب هم می‌شود. گوش‌های انسان هرگز استراحت نمی‌کنند و به اندازه کافی به صداها حساسیت دارند. محققان معتقدند صداهایی که مغز در هنگام خواب دریافت می‌کند از صداهایی که در زمان بیداری می‌شنود خطرناک‌تر است. اختلال در خواب و نداشتن استراحت کافی در نهایت به احساس خستگی و اختلال در قدرت حافظه منجر می‌شود. از طرفی شنیدن صداهای مداوم بروز واکنش‌های استرسی را در بدن به همراه دارد که در نتیجه آن، ضربان قلب و فشار خون افزایش یافته و این شرایط به نوبه خود منجر به افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود.

### چطور خودمان را ایمن کنیم؟

کسانی که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند راه چندان برای مبارزه با این مساله ندارند چون مسئولان شهری باید فکر راهکاری برای کاهش آلودگی صوتی باشند اما شما به عنوان شهروند می‌توانید تا حدودی اثرات منفی این مساله را با راهکارهایی کم کنید. مثلا سر و صداها را محدود کنید. یعنی اگر می‌توانید پنجره‌ها را دوجداره کنید. وقتی در خانه هستید، صدای پس زمینه ثابت تلویزیون می‌تواند آرامش‌تان را به هم بزند، تمرکزتان را کم کند و عاملی برای استرس بشود. پس زمانی که تلویزیون نمی‌بینید آن را خاموش کنید. اگر محل کارتان پر سر و صداست از لوازم شخصی حفاظتی مانند گوشی یا محافظ داخلی گوش استفاده کنید.

تست شنوایی سنجی را هر سال انجام دهید چون وقتی شنوایی آسیب ببیند، قابل برگشت نخواهد بود. اگر نمی‌توانید صداهای مزاحم را از محیط‌تان حذف کنید می‌توانید با جایگزین کردن صداهای استرس برانگیز با صداهای دل‌نشین و آرامش‌بخش، فضای سالم‌تری برای خودتان خلق کنید. مثلا می‌توانید با استفاده از وایت نویز از اثر سر و صدای فرودگاه نزدیک محل زندگی‌تان کم کنید. وایت نویز شامل طیف متنوعی از صداهای خوشایند و یکنواخت می‌شود مانند صدای آبشار، امواج دریا، بارش باران و... که می‌توانند بیشتر سر و صداهای ناهنجار محیط را که حواس‌تان را پرت می‌کنند یا خواب‌تان را به هم می‌زنند پوشش دهند. با تکنیک‌هایی می‌توانید این اثرات منفی را کاهش دهید یا خنثی کنید. مثلا تمرین تنفس که بسیار مؤثر است. مدیتیشن و ورزش‌هایی مثل یوگا هم می‌تواند کمک‌تان کند و استرس ناشی از آلودگی صوتی را به آرامش تبدیل کند.



### • یگانه خدای

مشکلات زندگی در شهرهای بزرگ به آلودگی هوا ختم نمی‌شود. خطری که آن را جدی نمی‌گیریم یا برایمان عادی شده آلودگی صوتی است. صداهای بیش از حدی که خیلی وقت‌ها نمی‌دانیم چه بلایی بر سر جسم و روح ما می‌آوردند اما می‌توانند سلامت مان را با خطر مواجه کنند. به تازگی آماری درباره آلودگی صوتی در تهران منتشر شده که نشان می‌دهد این خطر چقدر جدی است.

### نقاط پر خطر تهران

ایستگاه‌های ثابت سنجش صوت در تهران آماری گزارشی منتشر کرده‌اند که نشان می‌دهد آلودگی صوتی در ۱۱ نقطه تهران خطرناک است. ایستگاه‌های میدان نماز، خراسان، منطقه ۱۸، بعثت، افسریه، نیروی هوایی، شهید گمنام، شهران، تهرانسر، حکیم و آذری ایستگاه‌هایی هستند که شاخص آنها بالای ۷۰ و خطرناک است. ضمن اینکه منطقه شش پایتخت یکی از آلوده‌ترین مناطق در پایتخت ایران خوانده شده است. همچنین ۱۱ نقطه دارای شاخص آلوده‌نده و شش نقطه نامناسب برای کودکان و بیماران است و از میان ایستگاه‌های ثابت سنجش صوت در تهران تنها دو نقطه وضعیت مناسب و سالم دارند که ایستگاه‌های شهید محلاتی و گلبرگ هستند.

وجود دو فرودگاه عمده در محدوده شهر تهران، شبکه راه آهن در جنوب تهران، وجود کارگاه‌های صنعتی مانند نجاری، تراشکاری، صافکاری و آهن‌گری، سیستم حمل‌ونقل شهری به گفته سازمان حفاظت محیط زیست مهمترین منابع آلودگی صوتی در تهران هستند. ارتفاع ساختمان‌ها هم در این مساله موثر است چون هرچه ارتفاع ساختمان‌ها بیشتر شود به دلیل اینکه صوت بدون برخورد به مانع می‌تواند بر ساختمان اثر گذارد اثر آلودگی صوتی و میزان آن بیشتر خواهد بود. افزایش مهاجرتهای بی‌رویه که به صورت ثانویه سبب افزایش تعداد خودروهاست، تبدیل شدن مسافر کشی

به حرفه‌ای پر درآمد و راهی برای فرار از بار اقتصادی زندگی، استفاده از خودروهای مستعمل و فرسوده، استفاده از وسایل نقلیه سنگین و نیمه سنگین به خصوص در فواصل بین تهران و شهرکهای اطراف آن و عدم نظارت مستمر و منطقی بر استفاده از این خودروها مشکلات نامطلوبی از نظر آلودگی صوتی ایجاد کرده است.

### اثرات منفی آلودگی صوتی

آلودگی صوتی مساله‌ای است که بارها تعدادی از مقامات شهری تهران نسبت به آن هشدار داده و گفته‌اند بیش از میزان استاندارد است. اما به چه چیزی می‌توانیم بگوییم آلودگی صوتی؟ آلودگی صوتی پخش و انتشار هر گونه صوت، صدا و ارتعاش مربوط، بیش از حد مجاز و مقرر در فضای باز (غیر سرپوشیده) است. حد مجاز آلودگی صوتی که استاندارد آلودگی صوتی هم نامیده می‌شود، عبارت است از میزان و مشخصات ویژه‌ای که با توجه به اصول حفاظت محیط زیست و بر مبنای واحد اندازه گیری صدا برای منابع مولد آلودگی صوتی و فضای مورد انتشار و محیط‌های مختلف تعیین می‌شود. مهمترین منابع آلودگی صوتی در تمام جهان منابع متحرک شامل حمل و نقل عمومی، خودروهای سواری، موتورسیکلت‌ها، حمل‌ونقل هوایی، حمل و نقل دریایی، حمل و نقل زمینی (مترو) و منابع ثابت شامل نیروگاه‌ها، پالایشگاه‌ها، کارخانه‌ها، کارگاه‌ها، فرودگاه‌ها، پایانه‌های حمل و نقل، توقفگاه‌های دائمی و سائحات حمل و نقل عمومی، تعمیرگاه‌های وسایل نقلیه موتوری، بندرها، میادین تیر، ژنراتورها و موتورهای تولید برق هستند.

شاید خیلی‌ها فکر کنند آلودگی صوتی فقط کمی اعصاب مان را خرد می‌کند و اثر چندان ندارد اما این تصور کاملا اشتباه است. آلودگی صوتی می‌تواند عوارض متعدد و خطرناکی به لحاظ روانی و جسمانی ایجاد کند. سردرد، حالت تهوع، پرخاشگری، کاهش آستانه تحمل، احساس خشم بی‌دلیل، حملات میگرنی، عدم تمرکز و گیجی، معده درد عصبی، رنگ پریدگی و وزوز گوش و مشکلات بینایی و سرگیجه مهمترین آسیب‌های

### ... سینما

### سونامی

سونامی فیلمی به کارگردانی و نویسندگی میلاد صدراعظمی است که در سال ۱۳۹۷ ساخته شده و به تازگی به اکران در آمده است. «سونامی» یک درام ورزشی است و داستان آن از ویدیویی ایده گرفته شده که مدتی قبل منتشر شد و در آن مربی علیرضا کریمی کنار تشک به او می‌گوید «بباز» تا دور بعد با حریفی از رژیم صهیونیستی رو در رو نشود.



سونامی روایتی از آخرین اردوی تیم ملی تکواندو است که در آن سرمربی و سه تن از بهترین بازیکنان تیم در دانمارک پناهنده شده و به ایران بازنگشته‌اند. این فرصتی است که خسروی، سرمربی قدیمی و کهنه کار بعد از سال‌ها بازگردد و کار نیمه تمامش را به پایان برساند.

در این فیلم بازیگرانی مثل بهرام رادان، مهرداد صدیقیان، علیرضا شجاع‌نوری، رعنا آزادی‌ور، فرشته حسینی، علیرضا ورزنده، امیر شریعت، علی استادی، امیرمهدی ژوله و محمدرضا غفاری نقش آفرینی می‌کنند.

### پیشنهاد هفته

هفته‌ها به سرعت می‌گذرند و به پایان سال نزدیک می‌شویم. بنابراین تا دیر نشده، از وقت‌های باقیمانده‌تان استفاده کنید که تا چند هفته دیگر، فرصتی برای استراحت و تفریح نمی‌ماند. اگر دنبال گزینه‌هایی برای پربارتر کردن اوقات فراغتتان هستید، ما برای شما پیشنهادهای فرهنگی داریم که ممکن است راهگشا باشند.

### یک تکه آسمان

خداوندا

ما همگان در پی عیب و عار بوده‌ایم و حال آنکه تو ما را بر زبان‌ها نیفکنده‌ای، مرتکب گناهان بزرگ شده‌ایم و حال آنکه تو رسوایمان نساخته‌ای.

در نهان بدی‌ها کرده‌ایم و حال آنکه تو کسی را بر بدی‌های ما راه ننموده‌ای... خدایا چنان کن که هر عیب ما که پوشیده داشته‌ای و هر گناه که نهان کرده‌ای، ما را اندرز دهنده‌ای شود که از اخلاق بد و ارتکاب خطاها باز دارد و به سوی توبه‌ای پوشاننده گناهان براند و به آن راه که پسندت دوست بکشاند.

خدایا زمان توبه ما نزدیک گردان و به غفلت گرفتارمان مساز، که ما به تو می‌گوییم و از گناهان توبه می‌کنیم.

دعای سی و چهارم صحیفه سجاده



# یک تکه از من

● نویسنده: الهه خدا بخشی

## قسمت دوم

بچه از صبح تک و تنها مانده بود. مهندس برایش گوشه اتاق غذا چیده بود و رفته بود پی کارش. از رنگ و روی زردش معلوم بود لب به هیچ کدام نزده.

گفتم اگر تا وقتی من آنجا هستم مهندس بیاید بهش می گویم اینطوری به سگ و گربه غذا می دهند اما غروبی که آمد و با آن حال و روز دیدمش دلم نیامد چیزی بگویم. فقط گفتم نمی شود برایش پرستار بگیرد که انقدر تنها نماند؟ مهندس گفت تو دیگر چرا مرضیه؟ اگر داشتم که پول تو را می دادم.

خواستم بگویم تقصیر خودتان است که کارگرها را شب عیدی بیرون کردید و گرنه هر طور بود چرخ کارخانه می چرخید و بالاخره برای خودتان هم تهش یک چیزی باقی می ماند اما هر کار کردم زبانم نچرخید حرفی بزنم. فقط دم در خودش گفت «ایشالا صابر خیلی زود یک کار بهتر پیدا می کنه.» گفتم «ایشالا».

حالا نمی دانم این را به صابر بگویم یا نه. حتی به سرم زد بهش بگویم مهندس گفته اوضاعم بهتر شد از خجالت آقا صابر در می آیم. اما دیدم ممکن است گند دروغم در بیاید اصلاً این دیگر خیلی از دروغ مصلحتی گنده تر است. صابر هی میس کال می اندازد و قطع می کند. باز خدا را شکر حساب شارژ پولی اش را می کند و گرنه حال و حوصله سین جیم کردنش را از پشت تلفن نداشت.

عین بچه ها پیام داده امیر علی بی تاب می کند، مادرم و حمیده از پیشش بر نمی آیند. انگاری که من جگر گوشه خودم را نمی شناسم. می نویسم «باشه خودم زود می رسونم.» حالا لابد ته دلش غنچ می رود که هول و ولا به جانم انداخته.

کاش صابر حساب این بچه را از مهندس سوا می کرد. خودم می دانم بزرگ شود اسمم را هم به زور می آورد. همیشه که بچه نمی ماند اینطوری دستش را مشت کند دور انگشت هایم.

از نوزادی اش همین طور بود. اوایل بس که شبیه مهندس بود سختم می شد زیر سینه ام نگاهش کنم. بعد چشم می دوختم به دست های کوچکش که با انگشتش را مشت کرده بود یا یک گوشه ای از لباسم را. انگاری که چنگ بیندازد تا نگهم دارد.

امیر علی اینطوری نبود. با خیال راحت شیرش را می خورد و هر وقت دلش را می زد با زبانش نوک سینه ام را تف می کرد بیرون. اما او آنقدر یک تکه از من را توی مشتش فشار می داد تا خوابش ببرد و یواش یواش یکی یکی انگشت هایش باز شوند.

از دو سه ماهگی به آن طرف گهگاهی شبیه شیوا خانم می شد. همان موقع ها بود که شیوا خانم از بیمارستان مرخص شده بود. آدمم بلبل زبانی



باید حساب همه چیز را برایشان بکند. امروز هم حساب همه چیز را کرده بودم گفتم تا برود و رامین و برگردد من ده بار رفته ام به بچه یک سری زده ام و برگشته ام. مرده شور شانس من را ببرند که بایستی امروز وانتش خراب شود. حالا نکند سر ایستگاه که نگه داشت جلوی مسافرها حرفی بزند؟ اهالش نیست. اولدروم بولدروم هایش برای توی خانه است. اما کار مرد بیچار که حساب کتاب ندارد.

این خرابی وانتش هم که دیگر قوز بالا قوز. می ترسم چیزی بگویم آن وقت مسافرها پیش خودشان بگویند معلوم نیست زنیکه کجا بوده که شوهرش اینطوری جوش آورده.

حالا خوب است آدم این ته و آخر از همه پیاده می شوم. به پیرزن پشت سریم هم راه می دهم جلو بیفتند. تا او تاتی تاتی برسد آن جلو، بقیه مسافرها هم رفته اند پی کارشان.

از دور می بینمش که دارد توی اتوبوس کله می کشد. من را هنوز ندیده. خدا خودش می داند من تقصیری ندارم. پیرزن دستم را می گیرد که روی پله موازشش باشم. ته دلم سفت می شود. صابر من را که می بیند ته سیگارش را پرت می کند روی آسفالت و راه می افتد سمت خانه. من هم از پی اش راه می افتم.

کنم گفتم این بچه هر چقدر بزرگ تر می شود بیشتر به شما شبیه می شود. تا چند روز کار و بارش گریه بود. می گفت نمی خواهم بچه ام شبیه به خودم شود. که باز دوباره بردنش بیمارستان. اما دفعه بعدی که مرخص شد از سری اول حالش خیلی بهتر بود.

دیگر بچه را بردند خانه خودشان اما هر روز سپرده بودند ماشین می آمد دنبالم. تا می رفتم دست های کوچکش را از دور برایم باز می کرد و انگاری تازه یادش بیفتد نبوده ام بغض می کرد. من هم بغلش می کردم و آنقدر نازش می دادم تا بغضش بخوابد.

به شیوا خانم می گفتم کراحت دارد بچه بغض کرده را شیر داد. بعد یک وعده سیر شیرش می دادم و تا جایی هم که می شد برای بعدش می دوشیدم و برمی گشتم.

حالا بزرگ شود می دانم که من را یک ذره هم مادرش نمی داند. اما خدا می داند کمتر از بچه خودم شیرش ندادم. به صابر نمی گفتم ما ارثی شیرمان زیاد است. مصلحتی می گفتم سر خورد و خوراکی که مهندس می آورد آنقدر زیاد شده.

هر چند پولش را می گرفتم اما گفتم نکند ته دلش نگران سهیم بچه اش باشد و کینه کند. آدم که سر از کار این مردها در نمی آورد. آدم

## ... کتاب

### سراشیب طولانی

رمان «سراشیب طولانی» نوشته نیک هورنبی است که چاپ اول آن با ترجمه فریما موید طلوع منتشر شده است. نیک هورنبی را موفق ترین نویسنده بریتانیایی می دانند.

در سال ۲۰۰۴، در رأی گیری که در بی بی سی انجام گرفت، او بیست و نهمین فرد بانفوذ در فرهنگ بریتانیا نام گرفت. از بسیاری از رمان های



او مانند: نقطه اوج، سراشیب طولانی، وفادارانه و درباره یک پسر، اقتباس سینمایی موفق، ساخته شده است.

منتقدان رمان سراشیب طولانی را اثری نامیده اند که کسانی را عاشق رمان خواندن می کند که صدسال یک بار لای کتابی را باز نمی کردند.

رمان «سراشیب طولانی» فقط در سال ۲۰۱۸ بیش از پنج میلیون نسخه در سرتاسر جهان فروش داشته است و پیش از این در سال ۲۰۰۳ در لیست نهایی جایزه ویت برد ناول نیز بوده است. این کتاب توسط انتشارات نیلوفر در ۳۳۶ صفحه منتشر شده و به قیمت ۴۸ هزار تومان به فروش می رسد.

## ... تئاتر

### چنور

تئاتر شهر این روزها در سالن چهار سو میزبان نمایش چنور است که از ۲۱ آذرماه روی صحنه رفته و تا ۷ بهمن ماه هر شب ساعت ۲۰ اجرایی یک ساعته دارد.

چنور کاری است به نویسندگی و کارگردانی قطب الدین صادقی که تنها یک بازیگر دارد.

این نمایش که پیش از این، در فستیوال «تئاتر



کردی سقز»، فستیوال «مونودراما» اربیل و همچنین کشور سوئد به نمایش درآمد، روایت مردی است که پس از ۲۰ سال مهاجرت، از روسیه به زادگاهش برمی گردد؛ یکر است به قبرستانی می رود که پیش از مهاجرت، نامزدش را در آنجا دفن کرده اند تا با او از خاطرات گذشته و رنج های غربت سخن بگوید.

مهاجرت او پس از اعدام نامزدش در جریان کودتای ۱۳۳۲ اتفاق افتاده است. فرشید گویلی که برگزیده بهترین بازیگر مرد از فستیوال «مونودراما» اربیل هم شده، به عنوان تنها بازیگر این نمایش، آن را روی صحنه می برد. قیمت بلیت این نمایش ۴۰ هزار تومان است.



... پیشنهاد سر آشپز

## ته چین گرمساری

ته چین گرمساری یک غذای لذیذ و متفاوت است که در استان سمنان پخته می‌شود و عطر و طعم بی‌نظیری دارد.

- مواد لازم:
- گوشت ۳۰۰ گرم
- برنج ۳ پیمانه
- آلو ۲۰۰ گرم
- گرد غوره ۱ قاشق غذاخوری
- پیاز متوسط ۲ عدد
- کشمش ۱ پیمانه
- زعفران دم کرده ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به میزان لازم
- ادویه پلویی ۱ قاشق غذاخوری
- خلال پسته و بادام برای تزئین

طرز تهیه:

گوشت را به قطعات درشت خرد کنید. اگر گوشت ماهیچه یا دنده گوسفند باشد این غذا خوشمزه‌تر می‌شود. آلوها را بشویید و نیم ساعت خیس کنید. برنج را بعد از شستن ۲ ساعت در آب سرد و نمک بخیسانید. کشمش و خلال بادام را هم نیم ساعت در آب ولرم بخیسانید و آب آن را خارج کنید. یک عدد پیاز را خالالی خرد کنید و در یک ظرف مناسب با گوشت و آلو و پیاز و ادویه و نمک و فلفل مخلوط کرده و ۲ ساعت در یخچال بگذارید. پیاز دیگر را نگینی خرد کرده و سرخ کنید. کشمش را در روغن کمی تفت دهید.

برنج را در آب جوش بجوشانید و آبکش کنید. کف قابلمه روغن ریخته یا ته دیگ دلخواهتان را بگذارید. سپس نیمی از برنج را ریخته و گوشت‌ها و آلوها را روی آن بچینید. روی آن کمی گرد غوره بپاشید و



و گوشت میان آن بپزد. در یک تابه کوچک یک قاشق غذاخوری روغن بریزید و خلال پسته و بادام را تفت دهید. سپس کشمش‌ها را از روی پلو برداشته و بعد از کشیدن برنج در دیس، روی آن را با کشمش و پسته و بادام و زعفران تزئین کنید.

زعفران دم کرده بریزید. بعد بقیه برنج را روی مواد بریزید و برنج را روی حرارت متوسط دم کنید. سپس در گوشه‌ای از برنج کشمش تفت داده شده را قرار دهید و کمی زعفران آب‌کرده بریزید و دم‌کنی بگذارید و شعله را بسیار کم کنید تا برنج به مدت ۳ تا ۴ ساعت روی شعله ملایم دم بکشد

... دنیای شیرین

### دسر سیب و دارچین

این دسر شبیه به خمیر سرخ شده و یا دونات است که به روشی ساده می‌توان در خانه تهیه کرد.

مواد لازم:

- ۱ پیمانه شکر
- ۲/۵ قاشق چای خوری پودر دارچین
- ۲۴۰ گرم آرد
- ۲/۵ قاشق چای خوری بیکنینگ پودر
- نصف قاشق چای خوری نمک
- ۲ پیمانه سیب خرد شده
- دو سوم پیمانه آب سیب
- ۲ عدد تخم مرغ
- ۲ قاشق غذاخوری کره
- ۱/۲ قاشق چای خوری اسانس وانیل
- ۶ پیمانه برای سرخ کردن روغن مایع

طرز تهیه:

سه چهارم پیمانه شکر را با دارچین مخلوط کرده و کنار بگذارید. در کاسه‌ای آرد، بیکنینگ پودر و نمک را با هم مخلوط کنید.

سیب‌ها را که از قبل پوست کنده و خرد کرده‌اید، به این ترکیب اضافه کنید و هم بزنید تا تمام سطح آن‌ها به طور یکسان از آرد پوشیده شود. آب سیب را با تخم مرغ، باقیمانده شکر، کره و وانیل مخلوط کنید و داخل کاسه آردی بریزید و بهم بزنید تا ترکیب شوند.

از این خمیر به اندازه یک گردوی کوچک برداشته و در روغن داغ سرخ کنید. حالا گلوله‌های سرخ شده را در کاسه شکر و دارچین قرار دهید تا روی آنها از شکر و دارچین پوشیده شود. بهتر است این دسر را گرم سرو کنید.



... آشپزی سریع

### ساندویچ سالاد مرغ

اگر برای پیک نیک یا یک دورهمی دوستانه دنبال غذای سالم، ساده و سریع می‌گردید، ساندویچ سالاد مرغ را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

مواد لازم:

- سینه مرغ ۲ عدد
- لیمو ترش ۲ عدد
- ترخون خرد شده ۱ قاشق غذاخوری
- سس مایونز یک چهارم پیمانه
- سس خردل ۱ قاشق غذاخوری
- پیاز قرمز خرد شده ۱ عدد
- ساقه کرفس خرد شده یک چهارم پیمانه
- سیر ۱ حبه
- جعفری خرد شده ۱ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه:

سینه مرغ‌ها را همراه نمک و فلفل، آب یک عدد لیمو ترش، دو دسته ترخون خرد شده داخل قابلمه بریزید و بپزید.

آب لیموی دیگر را گرفته و کنار بگذارید و اندازه یک قاشق چایخوری پوست آن را رنده کنید. آب لیمو و پوست رنده شده را داخل کاسه بزرگی بریزید.

ترخون، جعفری، تره، کرفس و پیاز قرمز ریز خرد شده، سیر رنده شده را همراه با سس مایونز و خردل مخلوط کنید.

وقتی مرغ کاملاً پخت آن را خرد یا ریش ریش کنید. تکه‌های مرغ را داخل سس تهیه شده بریزید و نمک و فلفل آن را اندازه کنید. تا زمان سرو سالاد را در یخچال نگه دارید.





## روزانه چقدر آهن نیاز داریم؟



۰٫۲۷ میلی گرم  
۱۱ میلی گرم  
۷ میلی گرم  
۱۰ میلی گرم  
۸ میلی گرم  
۱۸ میلی گرم  
۱۸ میلی گرم  
۲۷ میلی گرم

نوزادان تا شش ماهگی  
هفت تا ۱۲ ماهگی  
یک تا سه سالگی  
چهار تا هشت سالگی  
۹ تا ۱۳ سالگی  
مردان بزرگسال  
زنان بزرگسال  
زنان باردار

کمبود آهن راهم با مکمل های دارویی می توان جبران کرد و هم با استفاده از منابع غذایی آن. برخی مواد غذایی مثل جگر، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزیجات دارای برگ های سبز تیره و پهن مثل اسفناج، حبوبات و میوه های خشک مخصوصا برگه زردآلو و دانه های روغنی و آجیل بهترین منابع خوراکی حاوی آهن هستند.

آهن یک عنصر ضروری برای بدن است که به پروتئین هموگلوبین چسبیده و به انتقال گلبول های قرمز از ریه ها به بخش های مختلف بدن کمک می کند.

کمبود آهن به کم خونی منجر می شود که سلامت شما را به خطر می اندازد. کمبود آهن با علائمی مثل احساس خستگی، ضعف، رنگ پریدگی، اضطراب و سردی پاها و دست ها مشخص می شود.

همچنین کمبود آهن ممکن است با میل به مصرف مواد و ترکیب های غیر معمولی مثل میل به خوردن خاک همراه باشد.

از طرف دیگر انباشت میزان بیشتر از نیاز از آهن مورد نیاز در بدن موجب درد مفاصل و تغییر در رنگ پوست می شود و به کبد، قلب و ارگان های دیگر آسیب می رساند.

اگر می خواهید بدانید هر روز و در هر سنی بدنتان چه میزان آهن نیاز دارد نگاهی به اطلاعات رو به رو ببندازید:

## ارتباط سیگار الکترونیکی با افسردگی

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد بین استعمال سیگار الکترونیکی و افسردگی رابطه وجود دارد و کسانی که از این نوع سیگار استفاده می کنند، دو برابر بیش از افرادی که هرگز از سیگارهای الکترونیکی استفاده نکرده اند به افسردگی مبتلا می شوند. همچنین این موضوع در میان افراد جوان تر بیشتر دیده می شود.

سیگارهای الکترونیکی به گونه ای طراحی شده اند که مصرف کننده از طریق گرما نیکوتین و اسانس موجود در آن را دریافت می کند. این سیگارها برخلاف سیگارهای معمولی بخاری تولید می کنند که بسیاری آن را بخار آب تلقی می کنند اما در حقیقت، بخار تولید شده حاوی مقادیری ماده شیمیایی سمی است که با خطر بروز بیماری های قلبی، ریوی و سرطان مرتبط است.

محققان آمریکایی در یک مطالعه که روی ۹۰۰ هزار فرد ۱۸ ساله و بالاتر و به مدت دو سال انجام شد، دریافتند در ۳۴ درصد از مصرف کنندگان فعلی سیگارهای الکترونیکی سابقه افسردگی وجود داشته و این رقم در افرادی که هرگز سیگار الکترونیکی استعمال نکرده اند ۱۵ درصد بوده است. همچنین افرادی که سابقه استعمال سیگار الکترونیکی داشته اند ۲۷ درصد بیشتر احتمال دارد که دچار افسردگی شوند.



## فلفل تند دوست قلب شماست

کنترل قرار دادند. به گفته محققان مصون بودن افراد از خطر مرگ و میر به خاطر مصرف فلفل تند، مستقل از نوع رژیم غذایی آنان است

چ. در واقع این محققان می گویند مصرف فلفل تند هم در افرادی که رژیم غذایی مدیترانه ای دارند و هم برای کسانی که غذاهای ناسالم تری مصرف می کنند، مفید است.

فلفل تند طبیعت گرمی دارد که به دلیل وجود سطح بالای کپسایسین در آن است. همچنین بیشتر فواید فلفل به دلیل وجود همین ماده است.

در یک تحقیق دیگر که در آمریکا به مدت ۱۹ سال روی ۱۶ هزار نفر انجام شد، محققان دریافتند که احتمال مرگ کسانی که فلفل تند می خورند ۱۳ درصد کمتر از گروهی بود که فلفل تند مصرف نکرده بودند.

پژوهشگران می گویند احتمالاً کپسایسین به سرعت جریان خون کمک می کند یا حتی ترکیب باکتری های معده و روده را به نحو مثبتی تغییر می دهد.

در طب سنتی هم گفته می شود که فلفل تند سبب بهبود جریان خون و فشار خون می شود. فعالیت قلب را افزایش می دهد و به آن قدرت و انرژی می بخشد.

اگر اهل خوردن فلفل یا غذاهای تند هستید، برایتان خبر خوشی داریم؛ محققان می گویند مصرف فلفل تند احتمال حمله قلبی را کاهش می دهد و افرادی که در طول یک هفته بیش از چهار بار فلفل تند مصرف می کنند ۴۰ درصد کمتر از دیگران به دلیل حمله قلبی جان خود را از دست می دهند.

همچنین خطر مرگ بر اثر عوامل مختلف در این افراد در مقایسه با کسانی که از مصرف فلفل تند خودداری می کنند ۳۲ درصد کمتر است.

محققان ایتالیایی به بررسی ۲۲ هزار و ۸۱۱ نفر پرداخته و برای مدت زمان ۸ سال وضعیت آنان را تحت



## ورزش های مناسب برای چاق ها

در آب جایگزین کنید. می توانید یک کمر بند شناور در آب پیدا کنید و سپس آهسته به سمت عمیق استخر بدوید چون در آهسته دویدن در آب، پاهایتان نباید به کف استخر برسد.

تمرینات قدرتی و کار با وزنه هم گزینه بسیار خوبی برای افراد چاق و دارای اضافه وزن است. این تمرینات فرم بدن شما را اصلاح می کنند و مانع از اضافه وزن می شوند. همچنین تمرینات قدرتی دامنه حرکتی در تمام مفاصل را افزایش می دهند و در نهایت، با عضله سازی متابولیسمتان حتی در زمان استراحت نیز افزایش پیدا می کند.

فعالیت بدنی بدون نیاز به هیچ تجهیزات کمک کننده ای و گاهی با یک پیاده روی ساده محقق می شود و وقتی با یک رژیم غذایی متعادل و سالم همراه باشد، بهترین راه برای کاهش وزن شما است. اگر واقعا در زمینه ورزش مبتدی هستید، با روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه شروع کنید. به تدریج این روند را افزایش دهید تا به ۳۰ دقیقه کامل در هر جلسه برسید. در ابتدا نگران سرعت نباشید.

هدفتان پیوستگی باشد. با افزایش سطح تناسب اندام می توانید شدت و سرعت را افزایش دهید.



دارند یا از کمردرد و مشکلات حرکتی رنج می برند. اما چون ممکن است کلاس های این چنینی در دسترس نباشند، می توانید آن را با دویدن آهسته

ورزش کردن بهترین راه برای کاهش وزن است اما اگر اضافه وزن داشته باشید، ورزش بی مهیا می تواند سلامتی شما را تهدید کند! در واقع چاق ها باید برای ورزش کردن مراقب برخی نکات باشند. انجام حرکات ورزشی برای این دسته از افراد باید آرام تر و در مدت زمان کوتاه تری انجام شود؛ چرا که بدن باید خود را با شرایط جدید متناسب کرده و در کل باید از تمهیداتی استفاده شود تا میزان فشار بر روی مفاصل به حداقل ممکن برسد.

البته نوع ورزش هم در کاهش فشار به اسکلت و عضلات بدن تاثیر گذار است. به عنوان مثال حرکات کششی، فشار کمتری به سیستم اسکلتی-عضلانی وارد می کند و یا استفاده از دوچرخه ثابت به جای تردمیل باعث کاهش بار وزن بر زانو ها خواهد شد. البته ممکن است انجام این حرکات ورزشی برای افراد دارای مشکلات زانو و یا کشکک پا مناسب نباشد.

بنابراین استفاده از روش های آب درمانی برای این افراد مطلوب تر است؛ چرا که فشار کمتری بر مفاصل وارد می کند. ایروبیک در آب و ورزش های مشابه، برای کسانی مناسب است که زانوهای دردناکی



## با همسر غرغرو چه کنیم؟



### ● عطیه میرزا امیری

#### کارشناس ارشد روانشناسی

اگر آدم خوش بینی باشید، مطمئناً برای زندگی مشترک این خوش بینی را در طرف مقابلتان هم در نظر می گیرید. اما همیشه اوضاع همانطور که ما می خواهیم پیش نمی رود. این اتفاق زیاد می افتد که فردی با خصلت خوش بینی با کسی ازدواج می کند که بسیار منفی گراست و به قولی هیچ وقت نیمه پر لیوان را نمی بیند.

شاید دوست داشته باشید شب ها با همسرتان در خیابان راه بروید و باهم صحبت کنید، اما همسر منفی نگرتان مدام غرولند می کند و از شلوغی خیابان و آلودگی هوا شکایت می کند. در مقابل این رفتار، شما می خواهید آرامش رابطه را حفظ کنید و از شر غرولندهای او خلاص شوید، بنابراین تصمیم می گیرید در خانه بمانید.

بعد از مدتی که از این اصرارها و انکارها می گذرد، شما هم بی خیال بیرون رفتن با او می شوید. اما در عوض کم کم شور و اشتیاق اولیه رابطه تان جای خودش را به احساس بی میلی می دهد. دکتر کالین مولن (Colleen Mullen)، متخصص روان شناسی ازدواج و خانواده می گوید: «آنچه موجب شکست در ازدواج می شود این است که انتظار داشته باشیم طرف مقابل هم درست مثل ما باشد». آقای مولن معتقد است ممکن است افرادی که خصوصیات متضاد دارند هم دیگر را جذب کنند اما این امر بدین معنی نیست که رابطه خوب

و همیشه در صلحی دارند. اگر این تضاد اخلاقی و شخصیتی در بین دو طرف پذیرفته نشود، احتمال بسیار زیادی وجود دارد که رابطه دوام چندانی نیاورد. اما با کمی امید و کوشش، این دو سوی روشن و تیره می توانند به خوبی در کنار هم قرار بگیرند.

در این مقاله به شما می گویم که اگر طرف مقابلتان منفی نگر است باید چه نکاتی را رعایت کنید که زندگی تان به چالش های بزرگی کشیده نشود.

#### ۱- همدیگر را تکمیل کنید

ازدواج در اولین قدم باید مایه رشد و بلوغ ما باشد. اگر قرار باشد زندگی متاهلی مان با زندگی مجردی مان فرقی نداشته باشد، پس چرا ازدواج می کنیم. پس برای بالغ شدن نیاز به درک این نکته داریم که همسرمان را با تمام وجوهای متمایزی که با ما دارد، بپذیریم و سعی کنیم مکمل هم باشیم. جایی خواندم که بین بیشتر زوج ها یک نفر ولخرج است و دیگری اهل پس انداز؛ یکی اهل خانه نشینی است و دیگری اهل مهمانی و این امر به همه جنبه های دیگر نیز تعمیم می یابد.

معمولاً یکی از طرفین دنیا را تیره تر از دیگری می بیند، با این حال آنها می توانند زوج فوق العاده ای باشند! گرچه گاهی اوقات منفی نگری های همسران ممکن است شما را خسته و عصبانی کند، اما حتماً می توانید حداقل سه موقعیت را به خاطر بیاورید که این منفی نگری ها به کمک تان آمده اند. برای مثال، فلان موقع در مورد اعتماد نکردن به

شخصی که بعداً معلوم شد آدم درستی نیست. این حرف روان شناسان می تواند کمک بسیاری به ما کند: «به جای تلاش برای عوض کردن دیدگاه همسران، انرژی خود را صرف درک این موضوع کنید که رفتار همسران چگونه می تواند به شما کمک کند و چه چیزهایی می توانند از آن یاد بگیرید». گرچه مسلماً مثبت اندیش بودن بیشتر به چشم می آید، اما حقیقت این است که وجود هر دو جنبه در زندگی لازم است.

#### ۲- الگو باشید

اگر ادعا دارید که شما مثبت نگريد و همسران منفی نگر، این را ثابت کنید. به جای غر زدن و دائم نالان بودن از وضعیت همسران، روشی را در پیش بگیرید که دوست دارید با شما رفتار کند و آن را الگو کنید. مثلاً بعد از اینکه رختخواب را مرتب می کند به جای اینکه بالش ها را جابه جا کنید، از او تشکر کنید. به جای آنکه بازخواستش کنید که چرا موقع احوال پرسی با خانوادتان لبخند نداشته، به او بگویید اینکه تعطیلات را با خانواده شما گذرانده برای تان بسیار اهمیت دارد. وقتی هر دو از سر کار به منزل برمی گردید به جای آنکه از او انتظار داشته باشید، شما پیش قدم شوید و پشت او را ماساژ بدهید. بخشنده بودن در این راه به این معنی نیست که شما خدمتکار او هستید، بلکه حقیقت این است که برای بهتر شدن روابطتان قدم برداشته اید.

#### ۳- صحبت کنید نه دعوا

خیلی اوقات الگو بودن به اندازه کافی توجه همسران را جلب نمی کند و در واقع توقعات بی جایی در او به وجود می آورد. پس وقت آن است که صادقانه با او گفتگو کنید. بدون اینکه او را سرزنش کنید به او بگویید که نظرات منفی اش چه تأثیری روی شما می گذارد. بهتر است هنگام صحبت از جملاتی با ساختار مشاوران خانواده مثل «وقتی تو درباره فلان چیز غر می زنی، من احساس خوبی ندارم و دوست دارم تو قدر تلاش های من رو بدونی» استفاده کنید.

#### ۴- اتمام بازی کی از کی بدبخت تر است

همسران از سر کار به خانه برمی گردند و حساسی شاکی است که چقدر کارش زیاد است و چقدر استرس دارد. شما هم برای اینکه کم نیاورید به او می گوید استرسی که سر کار تجربه می کنید خیلی زیادتر است؛ به علاوه مسئولیت فرزندانان هم برعهده شماست. طبق گفته روان شناسان، رقابت بر سر اینکه چه کسی بیشتر شایسته دلسوزی و حمایت است در میان زوج ها رایج است.

اما این سبقت معکوس چرخه منفی زبان آوری را به وجود می آورد. دفعه بعدی که همسران غرولندکنان به خانه آمد، به گلایه و شکایت های او توجه کنید. با دقت به حرف های او گوش کنید، سؤال بپرسید و پیشنهاد کمک بدهید حتی اگر فکر می کنید سر شما شلوغ تر است.

هرچه بیشتر به همسران توجه کنید، او استرس کمتری احساس خواهد کرد. استرس کمتر همسران باعث می شود از نظر عاطفی بیشتر به شما اهمیت بدهد و به این شیوه مسیر این چرخه منفی تغییر خواهد کرد.

### ... یافته های روانشناسی

#### زندگی هدفمند عمرتان را طولانی می کند

محققان آمریکایی می گویند یافتن هدف و معنایی در زندگی می تواند خطر مرگ زودرس را کاهش دهد. آنها داده های بیش از هزار فرد بزرگسال را که به سوالاتی درباره هدف زندگی پاسخ داده بودند، مورد بررسی قرار داده و دریافتند افرادی که احساس می کردند معنای زندگی را پیدا کرده اند، از سلامت



جسمی و روانی بیشتری برخوردار بوده و تمایل بیشتری به داشتن عمر طولانی تری دارند. اما افرادی که هنوز به دنبال معنای زندگی بودند، شرایط روانی بدتر و هم چنین عملکرد ضعیف تر شناختی داشتند. محققان می گویند دست نیافتن به هدف زندگی به خودی خود یک عامل خطر برای مرگ زودرس است. هم چنین مطالعه دیگری که روی ۷ هزار آمریکایی میانسال انجام شد نشان داد افرادی که هدفی قوی در زندگی ندارند، بیش از دو برابر افرادی که حداقل یک هدف قوی در زندگی خود دارند، احتمال مرگ ناشی از بیماری های قلبی - عروقی طی یک دوره پنج ساله را دارند. این هدف حتی در جلوگیری از مرگ و میر زودرس بیش از ترک دخانیات یا ورزش منظم تأثیر دارد.

### ... توصیه عاشقانه

#### ساعتی به دور از تکنولوژی

امروزه وسایل ارتباطی جزء جدانشدنی از زندگی ما هستند و به دلیل ویژگی های منحصر به فرد خود، وقت زیادی از ما می گیرند؛ وقتی که اتفاقاً باید در خانه با اعضای خانواده خود بگذرانیم و مهم تر از آن، وقتی که زن و شوهر باید برای صحبت با یکدیگر صرف کنند.



گوشی های موبایل، تلویزیون، کامپیوتر و...

آنقدر وقت گیر هستند که به همسر شما اجازه برقراری ارتباط با شما و طرح مشکلات زندگی یا مکالمات عاطفی را نمی دهد. برای بهبود روابط تان، قرار بگذارید مدتی از فضای مجازی دور بمانید و وقت بیشتری را در کنار همسر خود بگذرانید.

مثلاً مقرر کنید که ساعتی در روز و هفته موبایل ها باید خاموش یا دور از دسترس باشد؛ ساعتی برای با هم بودن که در آن نه خبری از موبایل و تبلت باشد نه تلویزیون.

فارغ از هر گونه وسیله ارتباط جمعی زمانی را در پارک بنشینید، با هم به پیاده روی بروید، در کافه ای چای بنوشید و با هم گپ بزنید. مطمئن باشید همین قدم کوچک شما را به میزان زیادی به هم نزدیک خواهد کرد.



## ● مرتضی منادی

جامعه‌شناس، عضو هیات علمی دانشگاه الزهرا (س)

چند دهه‌ای است که بیماری آلزایمر در حال رشد و پیشرفت در تمام جوامع از جمله ایران است و بعضی متخصصان از سونامی آلزایمر در سال‌های آینده یاد می‌کنند. البته طبق آخرین آمارهای رسمی به قول ریاست محترم انجمن مشاوره و روانشناسی ایران، حدود ۲۵ میلیون ایرانی از اختلالات روانی مختلف (از وسواس و اضطراب تا دو قطبی‌ها و اسکیزوفرنی) رنج می‌برند (الهیاری، ۱۳۹۵) که برای جامعه پیامدهای ناگواری را بدنبال خواهد داشت و احتمال اینکه تعدادی از آنها به آلزایمر ختم بشوند، زیاد است. اما آلزایمر چیست و چگونه بوجود می‌آید؟ آیا راه حلی برای آن وجود دارد؟ برخی پزشکان بر این باورند که تغییرات فیزیکی، ایجاد ضایعه‌های مغزی یا از بین رفتن سلول‌هایی در مغز انسان علت بوجود آمدن بیماری آلزایمر هستند. از این رو، در صدد یافتن داروهایی برای تضعیف این عوامل و جلوگیری از رشد آلزایمر در افراد هستند. (اود پلی یارد، ۲۰۱۹: ۱۵) اما ثابت شده که داروها فاقد اثر چشمگیر بوده‌اند (روبینشتین، ۲۰۱۶: ۱۶) و از سوی دیگر، افرادی که ضایعات مغزی داشته‌اند، دچار بیماری آلزایمر نشده، یا افرادی که مشکلات روانی از جمله فراموشی و آلزایمر داشته‌اند در مغز آنها نشانه‌های جراحات مشاهده نشده است. (دسل، ۲۰۱۳: ۳۶) بنابراین، ضایعات مغزی اعتبار چندانی در تولید آلزایمر ندارند.

تعدادی از متخصصان عامل اصلی بیماری آلزایمر را افزایش سن یا پیری زیاد می‌دانند. (همان: ۱۵) اما دومینیک الیس دسل معتقد است که تعداد زیادی از افراد با سن‌های بالای ۸۰ یا حتی ۹۰ سال هیچ نشانی از فراموشی و آلزایمر نداشته و کاملاً سر حال و پویا در حال زندگی هستند. برعکس، افرادی حتی کم سن‌تر از ۵۰ سال هم دچار بیماری آلزایمر شده اند. (دسل، ۲۰۱۳: ۲۳) تعدادی دیگر، بر این باورند که ضربه به مغز یا شوک‌های روانی در اثر از دست دادن عزیزان یا از دست رفتن ثروت و غیره در شکل‌گیری آلزایمر در افراد مؤثر است. (اود پلی یارد، ۲۰۱۹: ۱۵) اما افراد زیادی با وجود داشتن شوک‌های روانی عاطفی، مبتلا به آلزایمر نشده‌اند. اود پلی یارد، جامعه‌شناس فرانسوی بر این باور است که آلزایمر پیامد شرایط اجتماعی پیرامون بیمار است. (اود پلی یارد، ۲۰۱۹: ۱۶) و لذا، این بیماری امری اجتماعی است که مداوای آن نیازمند همکاری بین بیمار و خانواده و پزشک است. پژوهشگر هم بر اساس مطالعات پژوهش‌های موجود و مشاهدات و شنیده‌های خود، عوامل اجتماعی خیلی وسیع‌تر از اندیشه اود پلی یارد را در شکل‌گیری و افزایش بیماری فراموشی و آلزایمر می‌داند و بر این باور است که آلزایمر بیشتر از اینکه امری فردی باشد، محصولی اجتماعی است.

### علل روانی - اجتماعی آلزایمر

در بررسی علل یا شرایط شکل‌گیری آلزایمر نکاتی را می‌توان مطرح کرد که بعضی از آنها جهان‌شمول است ولی بخش‌هایی مختص فرهنگ خاص ما است.

#### عوامل بیرونی: انقلاب، باعث دگرگونی و فراز و فرود تعدادی از

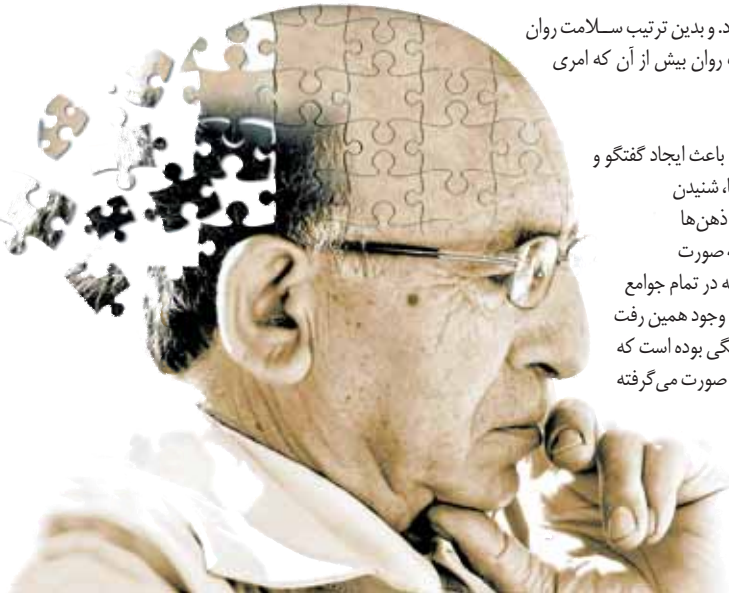
افراد و طبقات شد. طولی نکشید که جنگ، پیامدهای موقتی و طولانی بر جامعه گذاشت که یکی از آنها تأثیر بر وضعیت اقتصادی جامعه بود. از سوی دیگر بیشتر مردم شاهد بی‌عدالتی‌های مختلف در جامعه هستند و نبود یا کمبود تفریحات شاد و رو آوردن مردم به تفریحات سطحی و موقتی و یا بعضاً ناسالم (اعتیاد) جامعه را غمگین کرده که بر افسرده شدن تعدادی از افراد جامعه مؤثر است. کاهش شادی افزایش خشونت را به دنبال خواهد داشت. و همه این‌ها در کنار هم، تولید اضطراب می‌کند. در چنین شرایطی امید کاهش می‌یابد و افسردگی و دل‌سردی جایگزین آن خواهد شد. در نتیجه بستری فراهم می‌شود تا افراد بیشتری به سمت آلزایمر هدایت شوند.

#### عوامل درونی: عوامل درونی که باعث شکل‌گیری بیماری آلزایمر

می‌شوند، غالباً از بیماری‌های روانی و جسمی، شکست‌های زندگی و بعضی ویژگی‌های شخصیتی نشأت می‌گیرند. بیشتر بیماری‌های روانی اکتسابی و محصول شرایط اجتماعی و فرهنگی پیرامون افراد است که امکان مبتلا شدن اینگونه افراد به بیماری آلزایمر را دارد.

مقدار و وسعت ناهنجاری روانی در هر جامعه، نه تنها مقدار فشاری است که بر فرد وارد می‌آید، بلکه تابع امکانات و روش‌هایی است که فرهنگ و جامعه برای او فراهم می‌آورد. (شاملو، ۱۳۷۵: ۵۳) به زبان دیگر، جامعه ناسالم در بین اعضای خود رقابت نادرست، دشمنی، بدگمانی و بی‌اعتمادی و فردگرایی مُفرط می‌آفریند، که این رفتارها مانع از رشد و پیشرفت کامل آنها می‌شود. در مقابل، جامعه سالم به اعضای خود امکان می‌دهد که به یکدیگر عشق بورزند، رقابت سالم داشته باشند، بارور، کارآمد، خلاق و مسئولیت‌پذیر باشند، به تعبیر تری یاندیس (۱۳۸۳) جمع‌گرا باشند و

# شناخت و مهار بیماری آلزایمر



همکاری و تعاون در بین آنان تقویت بشود. و بدین ترتیب سلامت روان آنها تقویت می‌شود. از این رو، سلامت روان بیش از آن که امری فردی باشد، یک مسأله اجتماعی است.

#### راه‌های کاهش آلزایمر

##### افزایش ارتباطات: رفت و آمدها باعث ایجاد گفتگو و

نقل خاطرات، درددل‌ها، راهنمایی کردن‌ها، شنیدن حرف‌های دیگران شده و کمک می‌کند تا ذهن‌ها فعال باشند و فرسودگی ذهن و اندیشه صورت نگیرد. یکی از دلایل مهمی که در گذشته در تمام جوامع با میزان کمتر آلزایمر برخورد داشتیم، وجود همین رفت و آمدهای خانوادگی، دوستانه و همسایگی بوده است که گفتگو یا انبارگردانی ذهن در این ارتباطات صورت می‌گرفته است.

#### کاهش فضاهای مجازی:

کاربران فضاهای مجازی با حجم زیادی از اطلاعات (عمدتاً کوتاه و سریع) رو به رو هستند که امکان ماندگاری آنها در ذهن بسیار کم است. بدون شک این افراد در آینده

نه چندان دور بیشترین افراد در معرض گرفتار شدن به آلزایمر هستند. در گذشته نه چندان دور حفظ بودن تعدادی شماره تلفن، به خاطر سپردن آدرس بعضی از آشنایان نزدیک و دور، حفظ بودن تعدادی شعر و ضرب المثل و کاربرد آنها در مواقع ضروری، امری رایج بود که مغز را فعال و پویا نگه می‌داشت. اما متأسفانه، موبایل‌ها ذهن‌ها را منغفل و تنبل کرده‌اند.

**افزایش شادی:** تجمیم مشکلات در جامعه و کمبود یا نبود فعالیت‌ها و مراسم شادی و بیشتر شدن عزاداری باعث شده جامعه غمگین و افسرده شود. روبینشتین بر این باور است، «کسی که بیشتر و زودتر می‌خندد دیرتر می‌میرد. کسی که زودتر می‌میرد، دیرتر می‌خندد.» (روبینشتین، ۲۰۱۶: ۴۷) شاعر فارسی‌گوی فردوسی هم با شعر زیبایش همین نکته را بیان می‌کند: چو شادی بکاهد، بکاهد روان خرد گردد اندر میان ناتوان.

**افزایش فکر کردن:** افرادی که کمتر فکر می‌کنند، یا بد فکر می‌کنند، بیشتر دچار فرسودگی ذهن و ضعف حافظه می‌شوند. از این رو، به جرات می‌توان مدعی شد که ضعف حافظه در گرو کم کاری جایگاه آن یعنی ذهن است. مهم‌ترین و اصلی‌ترین عنصر تقویت حافظه و فعال بودن ذهن، فکر کردن است که دشمن اصلی بیماری افسردگی و آلزایمر است. البته فکر کردن موثر و با هدف حل مسأله. افرادی که اینگونه می‌اندیشند همیشه ذهن فعال و شادابی دارند. همچنین فکر کردن به عنوان آموختن مثل خواندن شعر، رمان، تاریخ، مذهب و نوشته‌های علمی و... نیز بسیار موثر است. «روابط اجتماعی» و «مطالعه» عنصر کلیدی و خوراک اصلی مغز است. هر قدر این خوراک غنی‌تر باشد، یعنی موضوعات تفکر برانگیزتر باشند، مغز فعال‌تر و شاداب‌تر خواهد بود و ضعف حافظه و سپس آلزایمر به تأخیر می‌افتد و فرصت فعالیت و خودنمایی را نخواهد داشت. در یک پژوهش کیفی (منادی، ۱۳۹۴) با مطالعه و بررسی عمیق درباره زندگی ۱۰ مرد و ۱۰ زن بین ۸۰ تا ۱۰۳ سال برای هر یک پرونده‌ای جداگانه فراهم کردیم و در تحلیل پرونده آنها متوجه شدیم با وجود اینکه فقط یک نفر تحصیلات دانشگاهی داشت و بقیه فاقد تحصیلات دانشگاهی بودند (یا به مکتب رفته یا در سطح دبستان و یا نهایتاً دیپلم دبیرستان داشتند)، هیچ‌کدام به بیماری آلزایمر مبتلا نشدند.

برای تعدادی، روابط اجتماعی خوب (با خانواده، فرزندان، دوستان و همسایگان) و برای تعدادی دیگر، مطالعه (شعر، تاریخ یا قرآن) و برای تعدادی، داشتن مشغولیات (کار خانه یا بیرون از خانه، هنری ساده مانند بافندگی، کشاورزی ساده و...) و برای تعدادی، هر سه عامل، مانع از تخریب و فرسودگی مغز و کاهش حافظه شده بود. از این رو، با توجه به این که «پیشگیری بهتر از درمان است»، به عنوان یک راه حل عملی و امکان‌پذیر برای تقویت و فعال شدن ذهن، کلیه افراد بخصوص افراد بالای ۵۰ سال، می‌توانند جدای از پیگیری برنامه‌های علمی و کارشناسی و میزگردهای تلویزیونی و یا شرکت در جلسات علمی، فرهنگی، ادبی و سخنرانی، خودسازی و تقویت فکر را آغاز کنند.

در این میان ساده‌ترین، ارزان‌ترین، در دسترس‌ترین و مفیدترین راه یعنی به کمک کتاب، نخست، روزی حداقل نیم ساعت را در هر زمینه‌ای که دوست دارند (شعر، رمان، تاریخ، کتب دینی و نهائیت علمی)، مطالعه کنند. دوم، با حاشیه نویسی و یادداشت برداشتن بر صفحات متن مورد مطالعه و

حتی اظهار نظر کردن در مورد مطالب آن در حاشیه یا در کاغذی جداگانه، سوم، خلاصه‌ای از آن مطلب را برای خود و دیگران نقل کردن، و چهارم بحث و گفتگو در جمع‌های دوستانه و اظهار نظر پیرامون آن به درجات مختلف مثل بحث پیرامون شخصیت‌های رمان، فضاهای رمان و رفتارهای شخصیت‌های رمان و مقایسه میزان این مطالب با واقعیت‌های جامعه، باعث فعال شدن ذهن، حافظه و دور شدن آلزایمر از انسان می‌باشد.

#### منابع مورد استفاده:

- الهیاری عباس (۱۳۹۵). همایش بین المللی روانشناسی. ۲۶ بهمن، دانشگاه الزهرا.
- الیس آلبرت (۱۳۸۸). با آلبرت الیس مشاوره کنید. مترجم: مهرداد فیروز بخت. تهران، موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- بلک برن سایمون (۱۳۹۳). تفکر. ترجمه مریم تقدسی. انتشارات ققنوس
- پروین لارنس‌ای (۱۳۷۴). روانشناسی شخصیت، (نظریه و تحقیق). ترجمه: محمد جعفر جوادی و پروین کدیور. تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا
- تری یاندیس هری س. (۱۳۸۳). فرهنگ و رفتار اجتماعی. ترجمه نصرت فتی. تهران. نشر رسانه
- جانسون براد و کلی موری (۱۳۹۴). شناخت اختلالات شخصیتی. قبل و بعد از ازدواج. ترجمه، فاطمه سادات موسوی. تهران، انتشارات ما و شما
- شاملو سعید (۱۳۷۵). آسیب شناسی روانی. تهران، انتشارات رشد
- فکوهی ناصر (۱۳۹۶). بورديو و میدان دانشگاهی. دانش و دانشگاه. تهران. پژوهشگاه مطالعات فرهنگی و اجتماعی.
- فوکو میشل (۱۲۸۱). تاریخ جنون. ترجمه فاطمه ولیانی. تهران، نشر هرمس.
- کاپلان و سادوک، (۱۳۹۶). خلاصه روانپزشکی / روان پزشکی بالینی. ویراست یازدهم. ۲۰۱۵. ترجمه مهدی گنجی. ویراستار دکتر حمزه گنجی. جلد سوم. تهران، نشر ساوالان
- کورینگ، دیویسون، نیل و جانسون (۱۳۹۴). آسیب شناسی روانی. (روانشناسی ناهنجاری) ترجمه حمید شمسی پور. تهران، انتشارات ارجمند
- منادی مرتضی (۱۳۸۵). جامعه شناسی خانواده، تحلیل روزمره گی و فضای درون خانواده. تهران، نشر دانه
- منادی مرتضی (۱۳۹۱). سرمایه‌های فرهنگی زنان و انتخاب کالاهای مصرفی غربی. فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده. دانشگاه امام حسین. سال هفتم، شماره ۲۰. پاییز
- منادی مرتضی (۱۳۹۲). جوانان و نهادهای اجتماعی. رویکرد جامعه شناسی. تهران، انتشارات جامعه شناسان
- منادی مرتضی (۱۳۹۴) روش پژوهش کیفی کاربردی در علوم اجتماعی و علوم رفتاری. با همکاری فاطمه عابدی و لیلا طالب زاده شوشتری. تهران، انتشارات جامعه شناسان
- هایدگر مارتین (۱۳۹۰). معنای تفکر چیست. ترجمه فرهاد سلمانیان. تهران، نشر مرکز
- Béliard Aude (۲۰۱۹). Des familles bouleversées par la .érès.maladie d.Alzheimer. Variations sociales. Paris
- Decelle Dominique-Alice (۲۰۱۳). sa .Alzheimer. Le malade .Albin Michel .famille et les soignants. Paris
- Lesniewska Henryka (۲۰۱۴). Faire face à la maladie .ralantir. Paris. Retz .surmonter .d'Alzheimer. Prévenir
- Rubinstein Henri (۲۰۱۶). La vérité sur la maladie .PUF .d'Alzheimer. Paris
- www.iranliz.ir



چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۳ دی ماه ۱۳۵۸ (برابر با ۱۳ صفر ۱۳۰۰ و ۳۰ ژانویه ۱۹۷۹) نقل شده است

## شرایط خروج پاسداران از سندج اعلام شد

امروز شایع شد که شورای انقلاب با خروج پاسداران انقلاب اسلامی از شهرهای کردستان موافقت کرده است.

خبرنگاران ما در پی این شایعه با مسئولان امور تماس گرفتند و موفق شدند با آقای داریوش فروهر یکی از اعضای هیات ویژه در این مورد گفتگو کنند، آقای فروهر درباره صحت و سقم شایعه گفت: شورای انقلاب در رابطه با مسائل کردستان کلیه اختیارات خود را به هیات ویژه تفویض کرده است، بر این اساس باید بگویم خروج پاسداران انقلاب اسلامی از هر یک از شهرهای تابعه استان کردستان و مراجعت آنها به پایگاه‌های اصلی شسان موکول به استقرار نظم در این شهرهاست، و در مورد سندج نیز باید بگویم که با توجه به تشنجات دو روزه اخیر در این شهر، بازگشت پاسداران همچنان که نمایندگان مردم شهر متعهد شده‌اند، بستگی به آن دارد که هیچ فرد مسلحی وابسته به هیچ سازمان سیاسی در شهر نباشد و شهربانی امور انتظامی شهر را عهده‌دار باشد.

## توطئه سوء قصد به جان والد‌هایم عقیم ماند

صادق قطب‌زاده، وزیر امور خارجه و عضو شورای انقلاب دیشب اعلام کرد: علیه جان کورت والد‌هایم دبیرکل سازمان ملل متحد توطئه‌ای در شرف تکوین بود که شناسائی و خنثی شد. وی در ادامه سخنان خود گفت نتایج مذاکرات با کورت والد‌هایم بسیار مثبت بود، زیرا ایشان تا حدود زیادی باحقوق مسائل مربوط به ایران آشنا شد و تحت تاثیر قرار گرفت.

## کشف انبار بزرگ اسلحه و مهمات در تهران

مقدار زیادی از انواع مختلف اسلحه - مهمات و مواد منفجره از داخل یک اتومبیل و زیرزمین خانهای واقع در خیابان گوته کشف شد. اسلحه و مهمات کشف شده شامل ۱۵۰ قبضه کلاشینکف - تیربار - ۳ - شکاری - ۱۰ - و مقدار زیادی مواد منفجره و سه جعبه خشاب فشنگ ژ - ۳ (پر) و وسائل دیگر است.

## شرایط و تاریخ واگذاری زمینهای کشاورزی دولتی

اراضی بایر و موات دولتی و اراضی ملی شده برای توسعه کشت در اختیار دهقانان فاقد زمین و کم زمین و داوطلبان کشاورزی قرار می گیرد. این مطلب را هاشم پور طباطبایی معاون وزارت کشاورزی در گفتگویی با خبرنگار اطلاعات اعلام کرد. وی در این مورد گفت: تمام آئیننامه‌های مربوط به قانون نحوه واگذاری اراضی و احیای آن در جمهوری اسلامی ایران در شورای انقلاب تصویب و ابلاغ شده است.

## طرح ربودن فلیکس آقایان

پاریس - خبرگزاری فرانسه - پلیس فرانسه فاش کرد که بامداد روز سه‌شنبه طرح ربودن فلیکس آقایان سناتور سابق ایران در یکی از خیابان‌های پاریس شکست خورد و دو نفر از پنج تن عاملین توطئه که در یک پارکینگ نزدیک خانه همسر «آقایان» کمین کرده بودند دستگیر شدند. و سه نفر دیگر که یکی از آنها یک زن جوان بود، اندکی بعد بازداشت شدند. چهار مرد دستگیر شده در بازجویی اعتراف کرده‌اند که می‌خواستند فلیکس آقایان را مجبور کنند به کارهایی که در گذشته انجام داده است اعتراف کند و به این وسیله او را که از عوامل معروف شاه مخلوع بود مفتضح و بی اعتبار کنند.

## ایران از ورود پاکت جاروبرقی بی نیاز است

نخستین گروه تولیدی پاکت جاروبرقی در ایران قادر است پاکت‌های مورد نیاز کشور را تامین نموده و مقداری از محصول خود را به خارج نیز صادر کند. شرکت «باجابر» در حال حاضر انواع پاکت برای بیش از ۱۵۰ مدل جاروبرقی موجود در ایران را تولید می‌کند.

رقم ارزی که اکنون برای ورود این پاکتها از کشور خارج می‌شود حدود دویست میلیون ریال در سال است که با توجه به افزایش حدود بیست درصد بر مصرف سلالانه این رقم ارز در آینده افزایش نیز خواهد یافت.

قاب امروز



می‌توان عطر نان تازه و رایحه خوش کتاب را در «نانوایی فرهنگ» اراک توانام استشمام کرد/ عکس از بهنام یوسفی

سرایه

ترکیب طبایع چو به کام تو دمی است  
رو شاد بزی اگر چه بر تو ستمی است  
با اهل خرد باش که اصل تن تو  
گردی و نسیمی و غباری و دمی است  
خیام

پند بزرگان

زندگی را آسان بگیر چون روزگار به اندازه کافی  
به تو سختی خواهد داد.  
آبراهام لینکلن  
زندگی زمانی است بین دو عدم؛ قبل از تولد و  
بعد از مرگ.  
بنیامین فرانکلین

امروز در تاریخ

## کشته شدن بابک خرم‌دین به دست خلیفه عباسی

بابک خرم‌دین چهارم ژانویه سال ۸۳۸ میلادی به دستور معتصم خلیفه عباسی با قطع تدریجی دست و پا و اعضای بدن کشته شد و سپس بقیه بدنش را در بیرون شهر سامرا (سامره) به دار آویختند که مدت ها به همان صورت باقی بود. بابک بارها سپاه خلیفه عباسی را که عموماً غلامان ترک آسیای مرکزی بودند شکست داده بود، زیرا در ژانویه و استیلاهای متعدد داشت. وی با مازیار حاکم تبرستان و نیز افشین سردار استقلال طلب دیگر در ارتباط بود.

## نشست مشهد برای حل مسئله ایران

۸۳ روز پس از افتادن اصفهان به دست ایرانیان قندهاری، بزرگان کشور در نشست یک روزه خود در مشهد تصمیم به رفع این فتنه و ختم جنگ داخلی ایرانیان گرفتند که ضعف و بی سیاستی شاه سلطان حسین و آلودگی او به خرافات موجب آن شده بود و متعاقب تصمیمات همین جلسه، نادر قلی افشار فرمانده نظامی عملیات شد. شهر اصفهان پایتخت ایران پس از یک محاصره طولانی، ۱۲ اکتبر سال ۱۷۲۲ میلادی تسلیم شده بود.

## سانحه هوایی ۱۹۵۲ تهران

چهارم دی ماه ۱۳۳۱، یک هواپیمای شرکت هواپیمایی ایران که از شیراز و اصفهان به تهران می آمد، در نزدیکی فرودگاه مهرآباد هنگام کم کردن ارتفاع برای نشستن سقوط کرد و همه مسافران و سرنشینان آن جز دو تن کشته شدند. نکته جالب و قابل تأمل در این سانحه زنده ماندن و سلامت کامل این دو تن از میان دهها مسافر نبود، دست نخورده ماندن یک بسته بسیار بزرگ پُر از اسکناس بود که با این هواپیما حمل می شد.

## تصمیم غیر منتظره شاه در باره بحرین

پهلوی دوم - محمدرضا شاه که دیدار رسمی از هند را از ۱۱ دی ماه ۱۳۴۷ آغاز کرده بود روز ۱۴ دی در یک مصاحبه مطبوعاتی در هند در پاسخ به سؤالی در باره بحرین بدون این که در نظر بگیرد که پارلمان ایران با حمایت ملت، بحرین را استان ۱۴ ایران اعلام داشته و شاه مشروطه حق ندارد تصمیمی مغایر مصوبه پارلمان و اراده ملت بگیرد گفت که اگر بحرینی هانمی خواهند با ما باشند ما حرفی نداریم!

www.iranianhistoryonthistday.com

## سودوکو

۲۶۴۹

	۶				۹	۷		۵
۷	۱				۲	۴		
۴					۵		۶	
۲	۸				۴			
			۶				۸	۴
	۲							۷
		۴	۵				۹	۳
۵		۳	۱				۲	

۶	۹	۴	۳	۵	۲	۷	۱	۸
۷	۱	۸	۶	۹	۴	۳	۵	۲
۳	۵	۲	۷	۱	۸	۶	۹	۴
۴	۶	۹	۲	۸	۳	۵	۷	۱
۵	۳	۷	۴	۶	۱	۲	۸	۹
۲	۸	۱	۹	۷	۵	۴	۶	۳
۱	۴	۶	۵	۲	۹	۸	۳	۷
۹	۷	۳	۸	۴	۶	۱	۲	۵
۸	۲	۵	۱	۳	۷	۹	۴	۶

حل ۲۶۴۸

## جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

نویسنده جاده	اثر اسماعیل	وسيله ای در حمام	صورت ها	صباحانه
فلاندر	فصحیح	بشقاب ماهواره	هو نوبت نمایش	صباحانه
ک			فیلم	
چیزها			دیوار بلند	
			معبود	
	آشنا		میت	شی
	خود ستایی			
نقش هنریشه	در غایت!	شکله تدرستی		
دانه خوشبو		زیور		
		فریاد تشویق		
		کوه سیمورغ		
نانوا			دستی	
دوست				
	جایابی هوا		بانک چوبان	
	ساز چوبان			
حرف همراهی		نابودی		
شگرد کشتی				
		باد کردگی		
قرار				
مار کی بر				
کامیون				
۱				
بر نامه صدا				
وسیم				
سخن گفتن				

حل  
جدول  
۵۱۶۱